

第9回「あなたに届ける」JA健康寿命100歳弁当」コンテスト応募用紙
【「5色を食べて達者が一番」部門】

No.1

都道府県名	千葉県		
JA名	JAきみつ		
組織・グループ名	JAきみつ女性部		
弁当名	旨くてヘルシー！ハッピー弁当	調理月日	8月20日
弁当の対象者	健康で元気に働きたい中高年の男女向け		
アピールポイント	在来種大豆のおからで体にやさしいハンバーグをメインに地元食材がたっぷり！ お母さんのやさしさ込めた彩り弁当。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:白米(ミルククイーン)300g 黒:黒ゴマ 少々</p> <p>② 赤:豚ひき肉 200g 白:パン粉 15g バター 18g 白:おから 100g 白:牛乳 30cc ポン酢 100cc 黄:玉ねぎ 1/2個 黒:しめじ 1袋 サラダ油 大匙1杯 赤:にんじん 1/2本 塩 適量 黄:卵 1個 胡椒 適量</p> <p>③ 白:レンコン 1/2本 だし汁 100cc 砂糖 大匙1/2杯 酢 小匙1杯 酒 小匙1杯</p> <p>④ 黒:結こんぶ 4個 黄:里芋 2個 醤油 大匙1杯 黒:しいたけ 4個 緑:ブロッコリー茎 1本 みりん 大匙1杯 黒:こんにゃく 1/2枚 だし汁 100cc 酒 大匙1杯 赤:にんじん 1/2本 砂糖 小匙1杯</p> <p>⑤ 白:鶏胸肉 1/4枚 塩麴 大匙1/2杯 黄:パプリカ 少々 片栗粉 適量</p> <p>⑥ 黄:卵 4個 砂糖 大匙2杯 塩 少々</p> <p>⑦ 白:切干大根 5g 赤:唐辛子 少々 白:にんにく 1/2片 オリーブオイル 少々</p> <p>⑧ 緑:小松菜 50g 和がらし 小匙1/4杯 白:かまぼこ 50g つゆの素 大匙1杯</p> <p>⑨ 赤:にんじん 100g 砂糖 45g レモン汁 小匙1/2杯 寒天 1.2g</p> <p>⑩ 白:白菜 80g 塩 適量 酢 適量</p> <p>⑪ 緑:キャベツ 50g 赤:ミニトマト 4個 緑:ブロッコリー 4房 黄:みかん 1個</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 乳 小麦</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① ミルキークイーンのご飯 米をセットしさっぱりと炊き、黒ごまをふる。</p> <p>② 豚ひき肉とおからのハンバーグ にんじん、玉ねぎをサラダ油で炒めて、豚ひき肉とおから、卵、パン粉、牛乳を入れて塩・胡椒で味を付けてこねる。 それを4個に分けてサラダ油をフライパンにひいて焼く。 しめじをバターで炒めてポン酢で味つけてハンバーグにかける。</p> <p>③ レンコンの白煮 レンコンを輪切りにして酢水にさらす。鍋にレンコン、調味料を入れてひと煮立ちする。</p> <p>④ 野菜の炊きもの 昆布は食べやすい大きさに切り結ぶ。こんにゃくは4等分に切る。しいたけは石づきを取る。にんじんを花型に切る。里芋を食べやすい大きさに切る。ブロッコリーの茎の周りを落とし長方形に切る。 だし汁に調味料を入れて炊く。</p> <p>⑤ チキンの塩麴漬け 塩麴に漬けた鶏胸肉を袋に入れてゆでる。ゆで汁にパプリカを入れて温めて片栗粉でとろみをつける。チキンを一口大に切りわけてかける。</p>		

- ⑥ 厚焼き玉子
卵4個をといて砂糖、塩をで味つけて厚く焼く。
- ⑦ 切干大根のペペロンチーノ
切干大根を水で戻し少し固いくらいでにんにくの細切と唐辛子を一緒にオリーブオイルで炒める。塩、胡椒で味を調える。
- ⑧ 小松菜とかまぼこのからし和え
小松菜をゆでて2cmに切る。かまぼこは0.5cmに切る。
つゆの素にからしを溶き、小松菜とかまぼこをあえる。
- ⑨ にんじん羊羹
皮をむいたにんじんをやわらかくなるまでゆでて、ミキサーにかける。寒天と砂糖、レモン汁を入れて煮たたせる。容器に入れて固める。
- ⑩ 白菜の漬けもの
白菜を塩もみし、少量の酢を加えて漬けにする。
- ⑪ ブロッコリーを色よくゆで、千切りキャベツとミニトマトをそえる。
みかんを4等分にしてそえる。

お弁当写真
データ貼付欄

