

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】

都道府県名	宮城県		
JA名	JAみやぎ登米		
組織・グループ名	女性部東和支部		
弁当名	夏野菜でガッツ！天むす五輪弁当	調理月日	7月31日
弁当の対象者	元気な中高年向け		
アピールポイント	地域で採れた夏野菜盛りだくさんのお弁当です。 流行にのって、天むすびと丸いハンバーグで五輪を応援します。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:米 3合 赤:蒸しえび 8枚 緑:ズッキーニ 4切</p> <p>② 赤:豚ひき肉 300g 白:玉ねぎ 2個 赤:人参 40g 緑:ピーマン 2個</p> <p>③ 緑:サニーレタス 60g きゅうり 60g 黄:卵 2個</p> <p>④ 黄:竹の子 10g 黒:ごぼう 20g 椎茸 2枚 赤:人参 10g 緑:いんげん 4本</p> <p>⑤ 黄:卵 2個 緑:パセリ 少々 砂糖 大匙1</p> <p>⑥ 赤:赤カブ 緑:きゅうり</p> <p>緑:大葉・枝豆 少々 黒:ふきの甘露煮 12切 天ぷら粉 大匙5</p> <p>白:おから 70g 黄:卵 2個 赤・黄:パプリカ 1個ずつ 生姜・塩・こしょう 少々</p> <p>赤:ミニトマト 4個 ドレッシング 大匙4</p> <p>砂糖 大匙4 みりん 大匙4 しょう油 大匙2 だし 大匙2 塩 少々</p> <p>白だし 小匙1 しょう油 小匙1 油 少々</p> <p>黒:なす 塩 少々</p> <p>(調味料以外の食材には、白、黄、緑、赤、黒の明記をお願いします。)</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 えび 小麦粉</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① 三色おむすび ・ふきの甘露煮おむすび 白むすびの上にふきの甘露煮をのせ大葉で巻く。 ・えびの天むすび 蒸しえびの天ぷらを白むすびの上ののせ枝豆を添える。 ・ズッキーニの天むすび ズッキーニの輪切りを天ぷらにし、白むすびの上ののせる。</p> <p>② パプリカリングのおからハンバーグ 玉ねぎ・人参・ピーマンをみじん切りし、ひき肉・おから・卵・生姜のすりおろし・塩・こしょうとしっかり混ぜ合わせる。パプリカを輪切りにし、中にハンバーグのたねを詰め、フライパンで両面焼く。</p> <p>③ ミモザサラダ サニーレタス・きゅうりを1口大に切って盛りつける。 卵は茹でて、黄身と白身に分けて刻む。 野菜の上に、白と黄の玉子を盛りつけ、ミニトマトを添える。 ドレッシングは好みで加える。</p>		

- ④ 煮物5色  
竹の子・ごぼう・椎茸・人参を1口大に切り、調味料と水2カップで煮る。  
塩ゆでしたいんげんと一緒に盛りつける。
- ⑤ 厚焼き玉子  
卵と調味料を混ぜ、厚焼き玉子を焼き、パセリと盛りつける。
- ⑥ 漬物  
赤カブ・きゅうり・なすの浅漬けを盛り合わせる。

お弁当写真  
データ貼付欄

