

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	福島県		
JA名	JA福島さくら		
組織・グループ名	いわき地区女性部 三和支部		
弁当名	よいちよ丸弁当	調理月日	8月5日
弁当の対象者	若者から高齢者まで		
アピールポイント	地元産の野菜をふんだんに使ったバランス弁当です。 普段不足しがちな野菜、魚を中心に梅干・ゴマなど体に良い食品を取り入れました。 この弁当を食べて、暑い夏も乗り切ろう!!		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① 黄:油揚げ2枚 白:そば200g (醤油、みりん、砂糖、酒、紅ショウガ) 少々 ②・③白:白米2合 緑:海苔 (白ゴマ、塩、漬物) 適量 ④ 黄:卵1個 緑:海苔1枚 緑:ほうれん草 適量 (塩) 少々 ⑤ 赤:豚バラ肉6枚 緑:いんげん12本 赤:人参1/3本 (みりん、醤油、砂糖、酒、塩、こしょう)適量 ⑥ 赤:鰯2尾 緑:大葉4枚 赤:梅干1個 黄:チーズ2個 (味噌、溶き卵、小麦粉、パン粉、サラダ油)適量 ⑦ 黄:厚揚げ1個 白:凍み大根1/3本 赤:人参1/3本 白:じゃが芋2個 黒:椎茸2個 緑:いんげん3本 黒:こんにゃく1/2枚 黄:カボチャ1/8個 (醤油、みりん、砂糖、だし、酒)適量 ⑧ 黄:豆腐1/2丁 黒:ひじき30g 赤:人参1/3本 緑:枝豆40g (白ゴマ 砂糖、塩、醤油)適量 ⑨ 白:白玉粉70g 黄:豆腐1/4丁 黒:あんこ100g ⑩ 緑:きゅうり1/3本 緑:わかめ30g 赤:カニカマ2本 (酢、砂糖、塩)適量 季節の漬物 少量		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ・小麦 ・そば ・卵 ・乳 ・ごま ・大豆 ・豚肉
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①いなりそば 1:油揚げを稲荷用に切り、味付け(醤油、みりん、砂糖、酒)し冷ましておく。 2:そばを湯がき、味付けした油揚げに詰め、紅ショウガを少量乗せる。 ②白ごまおにぎり 塩と白ごまをごはんと混ぜて俵型に握り、細く切った海苔を巻く。 ③漬物おにぎり 漬物(醤油漬のもの)を細かく刻んでごはんと混ぜて握る。 ④卵のほうれん草巻き 1:薄焼き卵を焼く。ほうれん草をゆでる。 2:海苔・薄焼き卵・ほうれん草の順に重ねてから塩を振り巻いていく。食べやすい大きさに切る。 ⑤豚肉の野菜巻き(照り焼き、塩こしょう) 1:人参を細切りにする。いんげんと細切りした人参をゆでる。 2:豚バラ肉を広げ、塩・こしょう・酒で味付けをし、いんげんと人参を巻く。(照り焼き味は下味をつけない) 3:フライパンで転がしながら焼く。(照り焼き味はみりん・醤油・砂糖を火にかけ再度焼く) 4:端を切り落とし、野菜がキレイに見えるように真ん中から斜めに切る。 ⑥鰯と大葉のロールフライ 1:開いてある鰯を縦半分にし、尾を取る。 2:梅干は種を取ってたたいたものを味噌と混ぜ合わせる。 3:鰯に2で作った梅味噌を塗り大葉を敷く。棒状に切ったチーズをのせて巻いたものを爪楊枝で留める。 4:小麦粉・溶き卵・パン粉をつけてサラダ油で揚げる。(上になる部分には何もつけないほうがキレイ) ⑦野菜の煮物 1:凍み大根を戻しておく。いんげんをゆでる。 2:厚揚げ・凍み大根・人参・じゃが芋・椎茸・こんにゃく・カボチャ・ゆでいんげんを食べやすい大きさに切る。 3:切った野菜等(カボチャ、ゆでいんげんは除く)を醤油・だし・みりん・砂糖で煮る。カボチャは別の鍋で煮る 4:出来上がった煮物にカボチャとゆでいんげんを添える。 ⑧ひじきの白和え 1:豆腐は水を切り、すりつぶす。ひじきは軽くゆがいて、醤油で味付けをする。人参は細切りにしてゆでる。 2:すりつぶした豆腐に白ゴマ・砂糖・塩で味付けし、ひじき・人参・枝豆と和える。 ⑨白玉豆腐団子 1:白玉粉を同量の豆腐で練る。 2:1で作った生地にあんこを入れて丸めたものをゆでる。水で冷やして笹の葉でくるむ。 ⑩酢の物、漬物 1:きゅうりは薄く切り、塩を振ってしんなりしたら水で洗ってしぼる。わかめは洗って塩抜きし、食べやすい大きさに切る。 2:酢・砂糖・塩で合わせ酢を作り、1の材料とほぐしたカニカマを和える。 3:季節の漬物を添える。		

