

第10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

第10回「あなた【「5色を食べて達者が一番」部門】

都道府県名	岩手県		
JA名	JAいわて平泉		
組織・グループ名	ハートフル東山支部		
弁当名	さわやかげいび弁当	調理月日	令和2年9月18日
弁当の対象者	中高年者向け		
アピールポイント	暑さで食欲がでないとき、梅を取り入れたおかず さっぱりヘルシー弁当		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①白:米2合 ひじき100g 赤:人参1/4 油揚げ 1枚 ごぼう 30g 顆粒だし小さじ1 みりん30ml 酒25ml しょうゆ25ml ②黄:卵3個 サラダ油 小さじ2 砂糖大さじ1 塩 少々 ③赤:赤魚4切れ しょうゆ大さじ2 砂糖大さじ1 みりん大さじ2 ④白:大根1/2 黄:人参1/2 黒:昆布1枚 白:こんにゃく1/2 黒:しいたけ10枚 茶:厚揚げ5枚 だし汁、しょう油おおさじ3 みりん2 塩 しその花 ⑤黄:卵2個 白:鶏むね肉50g :白:春雨30g 緑:京菜2本 シーキング1本半 黒:のり1枚 ⑥白:大根 60g 赤:梅 1個 ⑦黄:かぼちゃ 200g 牛乳 200ml めんつゆ(3倍濃縮つゆ)大さじ1 鶏モモひき肉 60g 塩 少々 ⑧白:山芋 70g 緑:きゅうり 50g 赤:梅 2個 ⑨緑:モロヘイヤ 1束 ひたし汁(だし1/2カップ 薄口しょうゆ大さじ1/2) ⑩赤:ミニトマト 1個		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 牛乳 大豆
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①ひじきご飯 人参、油揚げ、ごぼうを千切りにする。釜に米、だし、みりん、酒、しょう油、水を入れ混ぜる。切った人参、油揚げごぼう、ひじきを入れ炊く。 ②卵焼き 卵を割りほぐし、砂糖、塩を加えかき混ぜる。フライパンをあたたため油をひき卵汁を2・3回に分け流し込みながら巻く。 ③煮魚 鍋に水、しょう油、砂糖、みりんを煮立て魚の切り身を入れる。味がしみ込むまで煮る。 ④煮しめ 具材を食べやすい大きさに切り、だし汁にしょうゆ、みりん、塩少々を煮立て、用意してある具材を入れ味をしみこませる。しその花を飾る。 ⑤親子巻 薄焼き卵を焼く。鳥むね肉をポイルする。春雨をゆでる。のりに薄卵焼きをしき、鶏肉、春雨、京菜、シーキングをのせ細く巻き小さく切る。 ⑥大根の梅和え 大根を千切りにして、梅をまぜあえる。 ⑦かぼちゃのミルクそばろ煮 かぼちゃは種とわたを取り、2cm角に切る。フライパンに牛乳、めんつゆ、ひき肉を入れて箸で混ぜる。ひき肉がほぐれたらかぼちゃを加えクッキングシートなどで落し蓋をして中火にし煮立ったら火を弱め、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。仕上げに塩を加え味を整える。 ⑧山芋ときゅうりのさっぱり梅和え 山芋、きゅうりは小さく角切りにする。梅をつぶして上にかける。 ⑨モロヘイヤのお浸し モロヘイヤを茹でる。3cmの長さに切り、ひたし汁につける。 ⑩ミニトマトを飾る。		

