

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
【「5色を食べて達者が一番」部門】

都道府県名	宮城県		
JA名	JA新みやぎ		
組織・グループ名(よみがな)	くりっこじよせいぶせみねしぶ		
組織・グループ名	栗っこ女性部瀬峰支部		
代表者氏名(よみがな)	おのでら ともこ		
代表者氏名	小野寺 知子		
弁当名	夏野菜の彩り弁当	調理月日	令和2年8月21日
弁当の対象者	元気な中高年向け		
アピールポイント	自家用夏野菜と肉、魚を使って、夏バテ防止スタミナ弁当！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:白米 300g</p> <p>② 黄:卵 4個 砂糖 大さじ1 塩 少々 緑:青しそ(いんげんでも可) サラダ油 適量 赤:ベーコン 4枚</p> <p>③ 赤:鶏手羽先 600g 緑:長ネギ(みじん切り) 大さじ1 しょうが(みじん切り) 大さじ1/2 ⑦醤油 大さじ1と1/2、おろししょうが 5g、長ネギ20g、酒 大さじ1 ⑧卵黄 1個分、片栗粉 50g、水 少々 ⑨中華スープ 120ml、醤油・酢 各大さじ2、砂糖 大さじ4、 酢 大さじ1</p> <p>④ 赤:かつお 150g 緑:青しそ 2~3枚 おろししょうが 10g 醤油 50cc 一味とうがらし 少々</p> <p>⑤ 赤:鶏手羽先 8本 黒:なす 3本 緑:玉ねぎ 1個 緑:ピーマン 3個 赤:トマト 2個 黒:しいたけ 2枚 黄:にんにく 1かけ トマト缶 1缶 バジル 適宜 酒 大さじ3 醤油 大さじ2 塩・こしょう 少々 油 適量</p> <p>⑥ 黄:かぼちゃ 150g 黄:プレーンヨーグルト 大さじ1 黄:クリームチーズ 15g 黒:レーズン(お好みで) 餃子の皮 8枚、マヨネーズ 大さじ2、こしょう 少々</p> <p>⑦ 緑:ズッキーニ 1本 赤:鶏ひき肉 50g 緑:焼き海苔 1/2枚 黄:卵 1個 ミックスベジタブル 少々 塩・こしょう 少々、片栗粉 適量 小麦粉、パン粉、サラダ油 適量 レモン少々(付け合せ用)</p> <p>⑧ 緑:きゅうり 1kg 黒:塩昆布 少々 ⑩砂糖 50g、醤油 50cc、酢 70cc、みりん 16cc、 しょうが 少々、とうがらし 少々、</p> <p>⑨ 黄:かぼちゃ 350g ⑪酢 大さじ4、砂糖 大さじ1、塩 小さじ1/2 赤とうがらし 1本</p> <p>⑩ 緑:ズッキーニ 1本 カンタン酢 適量</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵</p> <p>小麦粉</p>

作り方

(切り方、調理手順等
につき、箇条書き)

- ① ご飯 米をセットし、普通に炊く。
- ② 卵焼き
 - ・卵を白身と黄身に分け、それぞれをよくかき混ぜる。
 - ・フライパンを熱し、サラダ油を入れ白身だけを流し入れ、ベーコン、青しそを置き巻きながら焼き、次に黄身を流し入れ巻きながら焼きあげる。
- ③ 鶏肉の香味揚げ煮
 - ・鶏手羽先は食べやすい大きさに切り分け㉞で下味をつけて1時間ほどおく。
 - ・下味をつけた鶏肉を取り出し、軽く汁気をふき、㉞の衣をつけ160℃の油でゆっくりと揚げる。
 - ・鍋を熱し油大さじ1を入れ、長ネギ、しょうがを炒める。
 - ・㉞を入れ汁気が1/3量になるくらいまで中火で煮つめ、鶏手羽先を入れて煮汁を絡ませる。
- ④ かつおのたつた揚げ
 - ・小麦粉をゆるめに溶いて青しそを刻み混ぜる。
 - ・かつおを入れ油で揚げる。
- ⑤ 夏野菜のトマト煮
 - ・ニンニクをみじん切りにし、油で香りが出るまで炒める。 野菜は一口大に切る。
 - ・手羽先に焼き色を付ける。 焼き色がついたら野菜を入れて炒める。
 - ・酒を入れて中火で野菜を柔らかくなるまで煮る。
 - ・トマト缶と調味料を入れ15分位煮つめて塩・こしょうで味を調える。
 - ・バジルをちぎって上にのせる。
- ⑥ かぼちゃサラダカップ詰め
 - ・かぼちゃは一口大に切り、レンジでやわらかくする。(500Wで5分位)
 - ・かぼちゃはマッシャー等で潰し、粗熱がとれたらクリームチーズを小さめにちぎり、レーズンと入れ、塩・こしょうで味を調える。
 - ・餃子の皮をアルミカップに入れてオーブントースターで5分焼く。
 - ・アルミカップを外し、餃子の皮のカップにサラダを詰めて出来上がり。
- ⑦ ズッキーニのパン粉揚げ
 - ・ズッキーニを幅1cmの輪切りにする。焼き海苔は幅1.5cm、長さ15cm位を8本作る。
 - ・ボールに鶏ひき肉、ミックスベジタブル、塩、コショウ、片栗粉を入れよく捏ねる。
 - ・出来上がった種をズッキーニではさみ、海苔を巻く。
 - ・卵を溶き、ズッキーニに小麦粉、卵、パン粉の順で包み油であげる。
- ⑧ きゅうりの佃煮
 - ・きゅうりをいちょう切りにし、塩少々を振り重石をして半日置く。
 - ・きゅうりをしっかり絞る。
 - ・絞ったきゅうりに㉞を入れて強火で汁気がなくなるまで混ぜる。
 - ・きゅうりが冷めたら塩こんぶを入れ混ぜる。

⑨ かぼちゃの南蛮酢漬け

- ・ボールに④の調味料と赤とうがらしを混ぜ合わせる。
- ・かぼちゃは種とわたを取り除き5～6mmのくし型に切る。
- ・熱湯で堅めに茹でてザルにあげ、熱いうちに調味たれに漬ける。

⑩ ズッキーニのカンタン酢漬け

- ・ズッキーニを薄くスライスし、カンタン酢をかけて1～2時間ほど漬ける。

※付け合せ: ミニトマト、キュウリ漬け

