

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	新みやぎ		
組織・グループ名(よみがな)	しんみやぎ くりっこちくじよせいぶつきだてしぶ		
組織・グループ名	新みやぎ 栗っこ地区女性部築館支部		
代表者氏名(よみがな)	だいひょう ひらの りつこ		
代表者氏名	代表 平野 律子		
弁当名	栄養マンテン弁当	調理月日	8月18日
弁当の対象者	子どもから高齢者まで		
アピールポイント	肉に調味料をぬりこむことで、味がしっかりつき、青シソでさっぱり感をだしました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 鳥むね肉の照り煮</p> <p>赤: 鳥むね肉 300g 塩コショウ 少々 らっきょう酢 200ml 油 大さじ1</p> <p>③ カボチャ サラダ</p> <p>黄: カボチャ 1/2ヶ 黒: レーズン 大3 マヨネーズ 大さじ3</p> <p>⑤ 豚肉のシソ味噌ロール</p> <p>赤: 豚肉 うす切 5枚 緑: 青シソ 5枚 砂糖 大さじ1 味噌 大さじ1 油 小さじ1</p>	<p>② 竹子 土佐煮</p> <p>白: 竹の子 100g 砂糖 大さじ3 醤油 大さじ5 かつお節 1パック</p> <p>④ ジャガイモの水晶煮</p> <p>白: ジャガイモ 大1ヶ 酢 大さじ2 砂糖 大さじ3 塩 小さじ1</p> <p>⑥ ゆかりご飯</p> <p>白: 白米 200g 赤: ゆかり</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① 鶏肉に塩、コショウをして、大さじ1の油で皮を下にし、焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら返してらっきょう酢と油 3:1の割合でひたひたにして煮る。煮汁が少なくなったら皮を下にして照りが出るまで煮る。</p> <p>② 竹の子を甘辛(砂糖・醤油)に煮る。 煮汁がなくなったら、乾煎りし、荒く粉にしたかつお節をかける。</p> <p>③ カボチャを小さ目に切り、こふき芋のように茹でこぼし、レーズンを入れさつとつぶし、マヨネーズで和える。</p> <p>④ ジャガイモをスライサーで細く切り、水につける。水からあげ、透明になるまで茹でる。 茹であがったら、酢・砂糖・塩少々でいりつける。</p>		

- ⑤ 砂糖・味噌同量に、酒少々を入れねりあわせる。
薄切り肉に、合わせ味噌をぬり、青シソをのせ巻く。
フライパンに油少々を入れ、巻き終わりを下にして中火で焼く。
- ⑥ 白米に、ゆかりをまぶし、俵型ににぎる。

