

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づ ベじしまい		
組織・グループ名	新みやぎ 栗っこ地区女性部築館支部 ベジ姉妹		
代表者氏名(よみがな)	だいひょう ささき よねこ		
代表者氏名	代表 佐々木 米子		
弁当名	真夏を乗り弁(乗りきろう)	調理月日	8月18日
弁当の対象者	家族		
アピールポイント	バランスのとれた内容に、真夏を乗りきるための適度な塩分を梅肉に変えても合うようなおかずもあり！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白：もち米 2合 白：ひし 100g 黄：油揚げ 1/5枚 白：しいたけ 3枚 赤：人参 50g 白：まいたけ 30g 水：200cc 醤油：大さじ2 砂糖：小さじ1 酒：大さじ1</p> <p>② さばのマリネ 白：サバ 半身2枚 白：玉ねぎ 中1ヶ 赤：人参 30g 醤油 大さじ3 酢又はレモン汁 大さじ1 砂糖 大さじ1</p> <p>③ インゲンのごまあえ 緑：3尺インゲン 100g 白：白すりごま 20g 砂糖 10g 塩 少々</p> <p>④ ちくわのオクラ詰め 白：ちくわ 4本 緑：オクラ 4本 赤：梅肉</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 かわりご飯</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 米は一晩水につける。 2) AをBで味をつけ、煮ておく。 3) もち米の水を切って蒸す。8分方蒸したら2)をまんべんなく混ぜて、もう一度蒸す。 <p>② さばのマリネ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) さばを油で揚げる。 2) 玉ねぎ・人参を千切りにする。 3) タレを煮たてる。 4) さばと野菜を交互に引詰めタレを熱いうちにかける。 		

③ インゲンのごまあえ

- 1) インゲンは塩ゆでにし、食べやすい長さに切る。
 - 2) すりごま・砂糖・塩を合わせて1)を和える。
- ※ 梅肉を和えてみるのも美味しくできます。

④ ちくわのオクラ詰め

- 1) オクラを塩少々で板ずりをする。
- 2) ちくわにオクラを詰めて茹でる。
- 3) 梅肉を付けて食べる。

