

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	福島県		
JA名	JA福島さくら		
組織・グループ名(よみがな)	こおりやまちくじよせいぶ あさかしぶ		
組織・グループ名	JA福島さくら 郡山地区女性部 安積支店		
代表者氏名(よみがな)	おおつき なおこ		
代表者氏名	大槻 尚子		
弁当名	働くお父さん弁当	調理月日	R2.8.6
弁当の対象者	仕事を頑張るお父さんへの応援弁当		
アピールポイント	優しい彩のやさいたっぷり		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①とうもろこしご飯</p> <p>白 米 3合</p> <p>黄 とうもろこし 2本</p> <p>塩 大1</p> <p>②黒豆</p> <p>黒 黒豆 1.5カップ</p> <p>さとう 160g しょうゆ 大2</p> <p>塩 小1 水 7カップ</p> <p>重層 小1/3</p> <p>③かぼちゃサラダ</p> <p>黄 かぼちゃ 1/4</p> <p>白 玉ねぎ 1/4</p> <p>緑 きゅうり 1/4</p> <p>マヨネーズ 大1 塩 少々</p> <p>④きゅうり漬物</p> <p>緑 きゅうり 1K</p> <p>砂糖 100g 塩 30g</p> <p>焼酎 50cc</p> <p>⑤ごぼうたっぷりつくね照り焼き</p> <p>黒 ごぼう 1/2本</p> <p>赤 とりひき肉 150g</p> <p>黄 卵 1個</p> <p>酒 大2 しょうが 1/2 (すりおろし)</p> <p>片栗粉 大1</p> <p>みりん 小2</p> <p>砂糖 小1/2</p> <p>⑥ひじき入り卵焼き</p> <p>黄 卵 4個</p> <p>砂糖 大1</p> <p>黒 ひじきふりかけ 大2</p> <p>⑦とまと・ズッキーニのはさみ焼き</p> <p>赤 とまと 小4個</p> <p>緑 ズッキーニ 1/2本</p> <p>赤 とりひき肉 80g</p> <p>塩 少々</p> <p>こしょう 少々</p> <p>⑧チーズの包み揚げ</p> <p>白 シュウマイのかわ</p> <p>黄 ベビーチーズ</p> <p>⑨いんげんのごま和え</p> <p>緑 いんげん 10本</p> <p>白 すりごま 大2</p> <p>砂糖 大1</p> <p>しょうゆ 大1.5</p> <p>⑩フルーツ</p> <p>緑 ぶどう</p> <p>⑪野菜</p> <p>赤 ミントマト</p> <p>緑 サニーレタス</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>

作り方

(切り方、調理手順等
につき、箇条書き)

①とうもろこしご飯

①ゆでとうもろこしをばらして、カップ一杯半、芯をのせ、塩を入れて炊く。

②黒豆

①鍋に黒豆以外を入れ、沸騰させる。

②沸騰したら火を止め、洗った黒豆を入れ、一晚寝かせる。

③寝かせたら、強火で火にかけあくをとり、煮汁がなくなるまで弱火で煮る。

③かぼちゃサラダ

①カボチャを一口大に切り、皮を剥き茹でる。

②玉ねぎ、きゅうりをスライスし、それぞれ塩もみをして水をきる。

③かぼちゃが冷めたら、①と②をマヨネーズであえる。

④きゅうり漬物

①ビニール袋に砂糖、焼酎、塩を入れまぜたところに、きゅうりをいれて一晚置きます。

⑤ごぼうたっぷりつくね照り焼き

①ごぼうは短めのさがきにして水にさらし、水をきる。

②ボウルにひき肉、卵、酒、しょうが、片栗粉を入れてよくこね、小判形に成形する。

③フライパンにサラダ油を熱し、②を並べて両面を焼き(3~4分)しょうゆ、酒、みりん、砂糖を加え照りが出るまで煮る。

⑥ひじき入り卵焼き

①ボウルに卵と材料を入れて混ぜる。フライパンに油を熱し、厚焼き玉子をつくる。

⑦とまと・ズッキーニのはさみ焼き

①鳥ひき肉に塩コショウをあよく混ぜる。

②赤ピーマンを半分に切り、種をとり中に①をつめて油をひいたフライパンで火が通るまで焼く。

③ズッキーニは、1cmの輪切りにして、①は挟んで火が通るまで両面焼く。

⑧チーズの包み揚げ

①ペビーチーズ1/3に切ったものをシューマイのかわで包み油で揚げる。

⑨いんげんのごま和え

①いんげんを茹でて半分に切ります。

②ボウルにすりごま、砂糖、しょうゆを合わせ、いんげんを混ぜ合わせる。

⑩フルーツ

ぶどう

⑪野菜

ミニトマト・サニーレタス

