

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 たかせしぶ		
組織・グループ名	JA福島さくら 郡山地区女性部 高瀬支店		
代表者氏名(よみがな)	ばば ひろい		
代表者氏名	馬場 ヒロイ		
弁当名	食べごたえ満点！若者弁当	調理月日	R2.7.16
弁当の対象者	学生・若者		
アピールポイント	若者が大好きなから揚げの衣に「柿の種」を使用し、カリカリの食感に香ばしさを加えた癖になる食べごたえ満点のお弁当に仕上げました。豆類を豊富に取り入れ彩り鮮やかな仕上がりになっています。		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	<p>①雑穀ごはん</p> <p>白 白米 2合</p> <p>赤 雑穀米 30g</p> <p>黒 黒ゴマ 適量</p> <p>赤 うめぼし 4個</p> <p>しお 適量</p> <p>②から揚げ</p> <p>赤 鶏もも 1枚</p> <p>柿の種 醤油 酒 ニンニク 片栗粉</p> <p>③卵焼き</p> <p>黄 卵 2個</p> <p>黄 とろけるチーズ1枚</p> <p>黒 海苔 1/2枚</p> <p>砂糖 しょうゆ</p> <p>⑦グリーンピースカレーそぼろ</p> <p>緑 グリンピース 85g</p> <p>赤 とりそぼろ 80g</p> <p>カレー粉</p> <p>⑧インゲンの白ごまあえ</p> <p>緑 インゲン 50g</p> <p>白 白ごま 大さじ1</p> <p>砂糖</p> <p>醤油</p> <p>⑨ちくわのきゅうり詰め</p> <p>緑 きゅうり 1/2本</p> <p>白 ちくわ 4本</p>	<p>④きゅうりの酢物</p> <p>緑 きゅうり 1本</p> <p>赤 カニカマ 2本</p> <p>酢</p> <p>⑤ひじき入りがんもどき</p> <p>白 木綿豆腐 半丁</p> <p>黒 ひじき 適量</p> <p>緑 枝豆 40g</p> <p>黄 コーン 適量</p> <p>片栗粉</p> <p>⑥きゅうりの佃煮</p> <p>緑 きゅうり 1/2本</p> <p>砂糖 醤油 酢 みりん</p> <p>⑩白ささぎ甘煮</p> <p>白 白インゲン豆 50g</p> <p>砂糖</p> <p>⑪野菜</p> <p>緑 レタス 6枚</p> <p>赤 トマト 8個</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>-----</p> <p>・卵</p> <p>・乳</p>

作り方

(切り方、調理手順等
につき、箇条書き)

1 雑穀ごはん

- ①内釜に白米と水を入れ、雑穀米を追加し、全体をかき混ぜて炊く。
- ②盛り付けをしうめぼしをのせる。

2 から揚げ

- ①器に調味料を入れて混ぜ合わせ、一口大に切った鶏もも肉を入れて揉み込む。
- ②ジップ付の保存袋に柿の種を入れて麺棒で砕いておく。
- ③カタクリ粉と②をまぶして油で揚げる。

3 卵焼き

- ①卵をほぐして砂糖を入れフライパンで軽く焼いた後、海苔とチーズを乗せて巻いていく。

4 きゅうりの酢物

- ①材料を食べやすい大きさに切り、お酢で和える。

5 ひじき入りがんもどき

- ①材料を細かく刻み、木綿豆腐を加えよく混ぜ合わせる。
- ②食べやす大きさにまとめたら片栗粉をまぶし揚げる。

6 きゅうりの佃煮

- ①きゅうりを輪切りにし、塩で揉み水分を飛ばす。
- ②水をきった後、調味料ときゅうりを鍋に入れて煮込む。

7 グリンピースカレーそぼろ

- ①フライパンに油を引き、カレー粉ととりそぼろ、グリンピースを加え全体に味が馴染むまで炒める。

8 インゲンの白ごまあえ

- ①すり潰した白ごまに砂糖と醤油を加えて和える。

9 ちくわのきゅうり詰め

- ①きゅうりをちくわの穴に入る大きさに切って詰める。
- ②きゅうりを詰めたちくわを斜め切りにする。

10 白ささぎ甘煮

- ①鍋にたっぷりの水を入れ、豆が柔らかくなるまで煮る。
- ②煮汁をひたひた程度に減らし、砂糖を加えて味がしみ込むまで煮る。

11 野菜

