

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 やまねしぶ			
組織・グループ名	JA福島さくら 郡山地区女性部 山根支店			
代表者氏名(よみがな)	しょうじ さちこ			
代表者氏名	庄司 幸子			
弁当名	お父さんいつもありがとう弁当	調理月日	R2.8.2	
弁当の対象者	30代の働き盛りのお父さん			
アピールポイント	ガッツリ食べてほしい!でも、味付けは素材の味を大切にした優しく、どこか懐かしい味に仕上げました。			
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①鮭わかめごはん 白 あさか米 2合 黒 わかめ(乾燥) ひとつまみ 赤 鮭フレーク 適宜 赤 梅干し 4ヶ</p> <p>②豚のしょうが焼き 赤 豚片ロース(薄切) 12枚 白 玉ねぎ 1個 生姜 } 醤油 } a 酒 } 油 大さじ1</p> <p>⑥南瓜に煮付け 黄 南瓜 1/4 水 } みりん } 大さじ1 砂糖 } 白だし } 醤油・塩 少々</p> <p>⑦焼鮭 赤 鮭</p>	<p>③厚焼きたまご 黄 卵 3ヶ 砂糖 小さじ2 白だし 小さじ2 水 大さじ2 塩 少々 油 小さじ1</p> <p>④ポテトサラダ 白 じゃがいも 2ヶ 赤 人参 中1/2 緑 きゅうり 1本 赤 ハム 4枚 マヨネーズ 適宜 塩・コショウ・酢・砂糖 少々</p>	<p>⑤切り昆布煮 黒 切昆布 15g 赤 人参 30g 黒 こんにゃく 1/2 黄 油揚 2枚 出汁醤油 大さじ2 酒 大さじ2 水 大さじ1 砂糖 小さじ1 塩 少々 油 大さじ1</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <hr/> <p>・卵</p>

作り方

(切り方、調理手順等
につき、箇条書き)

① 鮭わかめごはん

- A. わかめを水で戻し、細かく刻み鮭と混ぜ、味をなじませておく。
- B. 炊き上がった白米にAを入れ、さっくりと混ぜ合わせる。

② 豚のしょうが焼き

- 調味料aを混ぜ合わせておく。
- 玉ねぎを薄切りにし、油をひいたフライパンで豚肉を両面しっかり焼き、そこに玉ねぎを入れしんなりするまで炒めたら、合わせた調味料を入れ煮詰める。

③ 厚焼きたまご

- 卵をほぐし、調味料を全部入れフライパンで焼く。

④ ポテトサラダ

- じゃがいもと人参をやわらかく茹でる。じゃがいもは潰し、人参は薄くいちょう切りにする。
- きゅうりを薄く輪切りにし塩もみしておく。ハムは5mmの短冊切りにする。
- じゃがいもに塩コショウをし、人参・きゅうり・ハムを混ぜ、酢・砂糖・マヨネーズで味付けする。

⑤ 切り昆布煮

- 切昆布は十分に水で戻し水切りをしておく。こんにゃくは薄い短冊切り、人参は千切りにし、油揚げは油抜きしてから千切りにする。フライパンに油をひきこんにゃく・人参・油揚げを痛めてから、切昆布をいれて炒め、調味料を入れて煮含める。

⑥ 南瓜に煮付け

- 南瓜を一口大に切り、鍋に南瓜と調味料を入れ、落し蓋をしながらとろ火で煮詰める。

⑦ 焼鮭

- 鮭を両面焼く

⑧ きゅうりの浅漬け

- きゅうりを斜めに切り、塩もみし15分置く。

⑨ 梨

- くし切りにし、薄い塩水に10分程度付け水気をきっておく。

