

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	福島さくら		
JA名	JA福島さくら		
組織・グループ名(よみがな)	いわきちくじよせいぶ なついしぶ		
組織・グループ名	いわき地区女性部 夏井支部		
代表者氏名(よみがな)	にいつま よしこ		
代表者氏名	新妻 美子		
弁当名	夏こそ食べたい虹色弁当	調理月日	令和2年8月3日
弁当の対象者	働き盛りの、お父さん、お母さんへ		
アピールポイント			
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	<p>①米、赤大根、ワサビ菜、油揚げ(すし酢、「らっきょ酢可」砂糖、しょうゆ</p> <p>②鶏むね肉(350g)、酒(少々)小麦粉(100g)卵(1個)カレー粉、 粉チーズ、塩こしょう、オリーブオイル</p> <p>③米、のり、ゆかり、梅干し</p> <p>④モロッコ豆、チーズ、青しそ、ハム</p> <p>⑤卵(4個)、桜えび(干しエビ)10g</p> <p>⑥塩わかめ(20g)きゅうり(20g)紫玉ねぎ(15g)さとう大さじ1、酢大さじ1</p> <p>⑦鶏むね肉(50g)薄力粉大さじ1、水大さじ1、すりごま大さじ3、酒、 しょうゆ、塩(少々)、揚げ油</p> <p>⑧鶏ひき肉(100g)ピーマン3個、ししとう3個、南瓜、人参、インゲン(20g)、しょうゆ マヨネーズ大さじ1、片栗粉、塩、白ゴマ、こしょう(少々)、ねぎみそ(少々)</p> <p>⑨米(2膳分)、黒豆(120g)塩少々</p> <p>⑩いわし(4尾)、梅干し(3個)めんたいこ(1腹)大葉(8枚)酒、サラダ油(少々)</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	<p>① <b>2色おにぎり</b>： 炊いた米(3合)にすし酢90ccを合わせ刻んだ赤大根、ワサビ菜を油揚げに詰める。</p> <p>② <b>鶏むね肉のピカタ</b>： 鶏むね肉はそぎ切りし、酒を少しふる、小麦粉をつけ卵にカレー粉、粉チーズを入れフライパンにオリーブオイルを入れて焼く(お好みでケチャップをつけても美味しいです)。</p> <p>③ <b>ゆかりおにぎり</b>： 炊きあがった米にゆかり、梅干しを混ぜる。</p> <p>④ <b>モロッコ豆とハムチーズの春巻</b>： モロッコ豆を茹でてチーズと青しそ、ハムを合わせて春巻の皮でつつみ油で揚げる。</p>		

(切り方、調理手順  
等につき、箇条書き)

- ⑤ **桜えび入り厚玉子焼き**：卵を溶きその中へ桜えび、塩、しょうゆ(こさじ1/4)、酒大さじ1、マヨネーズ大さじ2  
だし汁大さじ1、サラダ油(少量)で焼く。
- ⑥ **わかめときゅうりの酢の物**：わかめを水でもどし塩ぬきして30cm位に切ってきゅうり(薄切り)塩もみして水洗い後  
水気を取る、紫玉ねぎ(薄切り)を水にさらしてから水気を取って最後に合える。
- ⑦ **鶏むね肉ごま和えフライ**：鶏むね肉を食べやすい大きさに切り酒、しょうゆで下味をつけ、水に溶いた薄力粉に  
鶏むね肉をからめ塩、すりごまを混ぜ油で揚げる。
- ⑧ **ピーマン・ししとうの肉詰め**：人参、インゲンを茹でてから細く切ってひき肉、調味料と合わせて、半分に切った  
ピーマン、ししとうに詰めて白ごまをまぶし、電子レンジで3分温め最後にねぎみそ、蒸した南瓜を添える。
- ⑨ **黒豆ご飯**：黒豆を一晩水に浸し、後日、黒豆を煮ながら塩で味付けをし柔らかくなるまで煮てから  
ご飯と合えてラップで丸く包む。
- ⑩ **いわしの梅肉入り蒸し焼き**：梅干しの種を取り除き包丁で潰し、開きたいわしに大葉を置き梅肉も置きくると巻き、  
爪楊枝で止める。めんたいこでも同じように大葉で巻いて、焼く

