

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)	いわきちくじよせいぶ たかくしぶ		
組織・グループ名	いわき地区女性部 高久支部		
代表者氏名(よみがな)	すずき ひさこ		
代表者氏名	鈴木 久子		
弁当名	夏野菜のてまりすし弁当	調理月日	令和2年8月3日
弁当の対象者			
アピールポイント	地元産の野菜を使った弁当です。 蛸は圧力鍋で煮てやわらかにしました。この弁当を食べて暑い夏を乗り切りましょう。		
使用食材量 <small>(4人前の食材名とその量)</small>	① 緑:きゅうり、赤:ラディッシュ、赤:ミョウガ 白:白米 ② 赤:鶏むね肉2枚、A(卵1ヶ、水大さじ2、小麦粉大さじ3) B(パン粉1カップ、粉チーズ2・1/2、青のり少々) ③ 緑:アスパラ1束、じゃがいも中4コ、ウィンナー1袋、エリンギ1パック にんにく2片、オリーブオイル大さじ4、パセリ、塩、胡椒 ④ 黄:カボチャ380g、緑:きゅうり1本50g、黒:干しぶどう Aマヨネーズ大さじ5、ハチミツ大さじ1、酢小さじ2 ⑤ 赤:煮たこ(刺身用)200g、生姜1片 A酒70cc、水40cc、砂糖大さじ1・1/3、みりん大さじ2/3 醤油大さじ1 ⑥ 赤:パプリカ(赤、黄)各1/2 170g、緑:ズッキーニ、1/2本、玉ねぎ ベーコン(ブロック)100g、オリーブオイル大さじ1 生地:国産小麦粉入ホットケーキミックス1袋200g、卵M玉2個 パセリ(みじん切り)大さじ3、粉チーズ大さじ2、牛乳1/4カップ 塩小さじ1/2 ⑦ 白:ちくわ5本、きゅうり1本、大葉5枚、カニかまぼこ1パック、のり1枚	食材のうち、アレルギー物質 に該当するもの	
作り方 <small>(切り方、調理 手順等につき、 箇条書き)</small>	① 浅漬けの手まり寿司 : きゅうり、ラディッシュは薄く輪切りにし、塩をふる。ミョウガも薄切りにして漬ける。 ご飯を炊き酢飯にする。ラップを広げてそれぞれの浅漬けを置き酢飯をのせラップをにぎって手まりにする。 ② 鶏肉の香味パン粉揚げ : Aをボウルに入れよく混ぜる。Bは混ぜておく。返しながら、3～4分揚げ焼きにして油をきる。 器に盛りパセリを添える。 ③ アスパラとじゃがいものオリーブオイル焼き : じゃがいもはくし型に切り 4～5枚に切る。フライパンにオリーブオイルと にんにくを入れ、中火にかける。にんにくに色がつき、香が出てきたら、皿にとっておく。同じフライパンでじゃがいもを 炒めや焼き色がついたら取り出し、次にウィンナー、エリンギを炒める。アスパラを入れ、炒めたにんにく、じゃがいもを フライパンに戻し、塩こしょうで味を整える。 ④ カボチャのサラダ : カボチャは種とわたを除き皮を少し残しておく、一口大にし、塩をふりしんなりしたら、しぼる。 カボチャを入れAを加え、きゅうりを入れ混ぜる。レーズンをワインに浸しておく。レーズンをかざる。 ⑤ たこの柔らか煮 : たこをぶつ切りにする。生姜は薄切りにする。圧力鍋に入れて15分煮る。		

- ⑥ **夏野菜のケーキサレ** : 1種とへたを除いたパプリカ、ズッキーニ、玉ねぎ、ベーコンはそれぞれ小さめの角切りにする。
2、フライパンにオリーブオイルを熱し1を炒めて冷ます。 3、ボウルに生地材料を合わせて泡だて器でよく混ぜる。
2を加えてゴムベラで混ぜ用意したパウンド型に流し入れる。 4、 180度に温めておいたオーブンで30～40分焼く、竹串を刺し生地がついてこなければ、焼き上がり。冷ましてから食べやすく切り分ける。
- ⑦ **ちくわのデデン太鼓** : ちくわを半切りにする。材料を大葉でまく。つまようじを四ヶ所にさし四つ切にする。

