

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	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 くさのしぶ		
組織・グループ名	いわき地区女性部 草野支部		
代表者氏名(よみがな)	わたなべ しずえ		
代表者氏名	渡辺 静恵		
弁当名	草野からエール！ 弁当	調理月日	令和2年8月3日
弁当の対象者	子供からお年寄りまで		
アピールポイント	<p>地場野菜をふんだんの使って、旬の味をしっかりと味わえる</p> <p>愛情たっぷりのお弁当です！！</p>		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	<p>①白 むき海老300g 青ネギ2~3本 豚挽肉400g 生姜汁 卵白2個分 酒 しょう油、砂糖、塩コショウ、ごま油、片栗粉</p> <p>②緑 大葉12枚 インゲン12本 豚ロース肉12枚 小麦粉 卵 パン粉 塩コショウ</p> <p>③黄・赤・黒・白 卵2個 白米 シラス 白ごま 紅ショウガ 海苔 すし酢</p> <p>④緑 ゴーヤ1本 天ぷら粉 塩</p> <p>⑤緑・赤 アスパラガス4本 ミニトマト8個 白すりごま みりん 酢</p> <p>⑥黄 かぼちゃ1/2 レーズン きゅうり 玉ねぎ ゆで卵 マヨネーズ 大葉</p> <p>⑦白 そうめん2把 いなりあげ8枚</p> <p>⑧赤・黄・緑・黒 ゆかり うにふりかけ インゲン豆8本 白米2合 海苔2枚</p> <p>⑨黒 小なす8個 味噌 砂糖 みりん</p> <p>⑩赤・黄・紫・緑 パプリカ赤・黄1個ずつ 紫玉ねぎ1/2 白玉ねぎ1/2 きゅうり2本 ほめられ酢 ⑪赤 ノーザンルビー5個 紫玉ねぎ1個 プロセスチーズ2切 ロースハム 酢 砂糖 マヨネーズ 塩こしょう</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> <p>プロセスチーズ</p> <p>ロースハム</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①エビシューマイ：(1)むき海老は背ワタを取って包丁で細かくたたき、刻んだ青ネギ、豚挽肉、生姜汁、卵白、しょう油、砂糖、塩コショウ、ごま油、片栗粉を混ぜ、滑らかになるまで練る。</p> <p>(2)シューマイの皮に詰めて、蒸器で7~8分蒸す。</p> <p>②豚肉と大葉の重ね揚げとインゲンの豚肉巻きフライ：(1)豚肉、大葉2枚の順に3層に重ねる。</p> <p>(2)インゲンを下茹でする。(3)茹でたインゲンを豚肉で巻く(4)(1)と(3)を塩コショウし小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付けて、油で揚げる。</p> <p>③ちらし寿司：(1)卵を薄焼きに焼く。(2)炊き立ての白米に寿司酢、シラス、白ごま、紅ショウガのみじん切りを混ぜる。</p> <p>(3)(2)に薄焼きにした卵と千切りした海苔を飾り付けする。</p> <p>④ゴーヤの天ぷら：(1)ゴーヤを7mmの輪切りにする。(綿や種もそのまま)(2)天ぷら粉い塩少々入れ天ぷらを揚げる</p> <p>⑤アスパラとミニトマトのごま酢和え：(1)アスパラを茹でて斜めに切る。(2)ミニトマトを半分に切る。</p> <p>(3)白のすりごま、みりん、酢を混ぜ合わせ、アスパラとミニトマトを加え和える。</p> <p>⑥カボチャサラダ：(1)かぼちゃは皮を付けたまま5mmくらいに切り、ラップをして電子レンジで約7分ほど蒸す。</p> <p>(2)温かいうちにレーズンを混ぜる。(3)きゅうりは薄切りにして軽く塩をふる。(4)玉ねぎはみじん切りにして水に浸す。</p> <p>(5)(1)が冷めたらゆで卵を入れマヨネーズで和える。(6)大葉を水洗いし水気を切る。</p> <p>(7)(5)を好みの大きさにして大葉で軽く包む。</p> <p>⑦いなりそうめん：(1)そうめんを茹でて、水気を切っておく。(2)いなり揚げに(1)を入れて、味を染み込ませる。</p>		

⑧**二色のりまき**：(1)インゲン豆を茹でて、軽く塩をふり巻くときはキッチンペーパーで絞る。(2)炊いたご飯を2つに分け、それぞれにゆかりとウニふりかけを混ぜ合わせ、冷ましておく。

(3)海苔1枚にゆかりご飯をのせ、端にインゲン豆を入れて巻く。ウニも同様。

⑨**茶せんなすの田楽みそ**：(1)みそ・砂糖・みりんを田楽みそを作る。(2)小茄子のヘタを取り、5mm巾に切り込みを入れる。(3)熱した油で(2)のなすを揚げる。(4)田楽みそを下にひき、その上に(3)をおき、ヘタをつかみくりと巻く。

⑩**夏野菜のピクルス漬**：(1)パプリカ・きゅうり・玉ねぎを好みの大きさに切る。(2)JAのほめられ酢に一晩漬け込む。

⑪**ノーザンピーのポテトサラダ**：(1)ノーザンピーの皮をむき、1.5cm角くらいのサイコロ状に切る。紫玉ねぎを薄切りにして放置しておく。(2)鍋で(1)で準備したノーザンピーを水から茹でる。(3)(2)に火が通ったらゆで汁を捨て水を切る。(4)熱いうちに(3)をつぶす。途中、酢と砂糖を加えよく混ぜる。(5)プロセスチーズとロースハムを好みの大きさに切る。(6)(4)の粗熱が取れたら、(1)で準備した玉ねぎ(軽く絞る)と(5)を混ぜ合わせる。

(7)最後にマヨネーズを入れて混ぜ、塩コショウで味を調える。(マヨネーズを加えるとピンク色になります。)

