

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 おおうらしぶ		
組織・グループ名	いわき地区女性部 大浦支部		
代表者氏名(よみがな)	あかつか ときこ		
代表者氏名	赤塚 とき子		
弁当名	あなたの食をささエール弁当	調理月日	令和2年8月3日
弁当の対象者	元気でいきいきとしている中高年者向け		
アピールポイント	夏野菜をふんだんに使った彩。 ひじき等の海藻類を使用し、健康面にも配慮。		
使用食材料 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:白米280g 黒:黒ゴマ少々 赤:梅干し少々 緑:わかめ少々</p> <p>② 黄:卵4個 黒:焼き海苔少々 赤:かにカマ少々</p> <p>③ 赤:ミニトマト20個 黒:塩昆布10g 緑:オリーブオイル大さじ2 酢大さじ3 砂糖小さじ1 しょうゆ小さじ1</p> <p>④ 緑:きゅうり2本 赤:梅干し小さじ1 しょうゆ少々 砂糖少々</p> <p>⑤ 黒:ひじき10g 赤:とりひき肉200g 黄:卵1個 白:玉ねぎ70g パン粉大さじ4 酒大さじ1 しょうゆ大さじ1 塩小さじ1 水大さじ2 サラダ油</p> <p>⑥ 緑:小松菜200g 黄:しょうが少々</p> <p>⑦ 黄:かぼちゃ400g 白:マヨネーズ大さじ4 塩・こしょう少々</p> <p>⑧ 黒:なす4本 黄:からし大さじ2 酢・塩・砂糖・こしょう少々</p> <p>⑨ 赤:合いびき肉400g 白:玉ねぎ150g 赤:ケチャップ大さじ4 黒:ウスターソース大さじ2 白:牛乳1カップ 緑:パセリ少々 パン粉・塩・こしょう少々 サラダ油</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 牛乳</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① 3色ご飯 ご飯と黒ゴマ、梅干し、わかめを混ぜ合わせる。</p> <p>② 卵焼き 熱したフライパンに油をなじませ、卵を流し込む。そこにのり・かにカマを乗せ巻いていく。</p> <p>③ ミニトマトの塩昆布マリネ トマトを5か所竹串で刺し、熱湯にさっと通す。その後氷水に入れ皮をむく。 調味料を合わせ10分以上つけこむ。</p> <p>④ きゅうりの梅和え きゅうりの皮はまだらに剥き、1cmほどの厚さに切る。 梅干しは包丁でたたいてペースト状にする。ボールにそれらを入れ、混ぜ合わせる。</p> <p>⑤ ひじき入り肉だんご ひじきは水で戻す。その後、流水で洗って汚れを取り、しっかり水を切る。 玉ねぎをみじん切りにし、ボールに材料・調味料を入れ粘りが出るまで混ぜる。 フライパンにサラダ油を熱し、スプーンで材料をすくって、成形しながら並べ入れる。 焼き色が付いたら裏返し、途中で火を通す。</p>		

⑥ **小松菜のショウガ炒め**

小松菜は3cm長に切る。ショウガは千切り。

フライパンでサラダ油を熱し、材料を入れ炒め、調味料で味を整える。

⑦ **かぼちゃのマヨサラダ**

かぼちゃは種とわたを取り、ラップをかけ電子レンジで加熱。

その後2cm角に切り、マヨネーズ等と混ぜ合わせる。

⑧ **蒸しナスのからし酢和え**

なすは8等分に切り込みを入れる。

ラップをかけ電子レンジで加熱。その後ボールに調味料と一緒に入れ混ぜ合わせる。

⑨ **ハンバーグ**

ボールに材料を入れ、粘り気が出るまで混ぜ合わせる。

片方の手に軽くたたきつけるようにして空気を抜き、形を整える。

きれいな焼き色をつける為、ふたをずらしてのせ中火で3~4分焼く。

ソースの材料を混ぜ合わせ、加熱。ハンバーグと煮からめ、最後にパセリを散らばせる。

