

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色を食べて速者が一番」部門】

都道府県名	三重県		
JA名	JAみえきた		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいみえきたたすけあいそしき「ほほえみのかい」		
組織・グループ名	JAみえきた助け合い組織「ほほえみの会」		
代表者氏名(よみがな)	ふじいてるみ		
代表者氏名	藤井照美		
弁当名	いつも頑張ってくれているお父さんへの満腹弁当	調理月日	8月17日
弁当の対象者	元気なお父さん		
アピールポイント	身近にある食材を用いて 少しボリュームのあるものにしました。 山椒、生姜、味噌などで味に変化をつけました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①白:米4合 白:シーチキン140g 黒:干し椎茸1~2枚 赤:にんじん1/4本 黒:こんにやく1/4枚 黒:ごぼう1/4本 緑:山菜(市販)1袋 A{砂糖大さじ11/2 しょうゆ、みりん各大さじ21/2 酒大さじ1 水、椎茸のもとし汁(合わせて)200cc}</p> <p>②黄:卵3個 だし汁80ml 薄口しょうゆ10ml みりん10ml 砂糖15g 片栗粉ひとつまみ 油適量</p> <p>③赤:鶏のもも肉4枚 白:薄力粉適量 油適量 A{砂糖大さじ3 みりん80ml 濃い口しょうゆ80ml 赤みそ大さじ1/2 白みそ大さじ1}</p> <p>④赤:鮭4切れ 白:薄力粉40g 油、山椒各適量 A{酒大さじ2 みりん大さじ2 薄口しょうゆ大さじ2 たまりしょうゆ小さじ1 砂糖大さじ1}</p> <p>⑤緑:ほうれん草1束 黒:ぶなしめじ1パック だし汁2カップ みりん50ml 薄口しょうゆ20ml</p> <p>⑥緑:きゅうり2本 白:ちくわ4本 白:生姜20g かつお節1パック(4g) しょうゆ適量</p> <p>⑦黄:さつま芋1本 緑:ピーマン4個 白:かにかま8本 白:小麦粉、油適量</p> <p>⑧緑:アスパラガス4本 赤:ベーコン4枚 油適量</p> <p>⑨緑:枝豆、レタス、キウイ 赤:ミニトマト、グレープフルーツ 黒:しぐれ、きやらぶき(自家製) 各適量</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>小麦粉</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①米4合を普通に炊く。混ぜご飯 白飯(各100gづつ詰める) 干し椎茸 細切り にんじん、ごぼう ささがき こんにやく 薄く小さく切る。 材料をAの調味料で煮汁が1~2割残るように煮る。炊きあがった半分のご飯に混ぜる。</p> <p>②だし巻きたまご すべての材料を混ぜ合わせ ザルでこして焼く。巻きすで形を整える。</p> <p>③鶏のみそ照り焼き もも肉に薄力粉をまぶし 油をひいて焼く。Aを混ぜ合わせ焦がさないようからめる。ひと口大に切る。</p> <p>④鮭のさんしょう焼き 鮭に薄力粉をつけて 油をひいて焼く。Aを入れて煮詰める。最後にさんしょうをふりかける。</p> <p>⑤ほうれん草としめじのおひたし ほうれん草を塩ゆでし 4~5cmに切り水気をとる。始めにみりん、しょうゆを入れ アルコール分をとばす。 だし汁を加え 一本づつほぐしたしめじを入れ一煮立ちさせ 火を止めてさます。ほうれん草とあえ味を馴染ませる。</p> <p>⑥きゅうりとちくわの生姜おかか きゅうりは、縦半分になり 切り口を下にして 上の皮を薄くはぐように切り落とす。 一つまみの塩をして3分置き 斜め1cmに切る。 生姜は、皮ごとすりおろす。ちくわは、斜め切りにする。 きゅうりに生姜しぼり汁をかけてませ ちくわ、かつお節を加えて しょうゆで味を整える。</p> <p>⑦天ぷら 小麦粉に 少しの塩を加えて衣を作り 油で揚げる。</p> <p>⑧アスパラベーコン アスパラガスは、塩ゆがきして 4等分に切る。ベーコンは、2等分に切る。 アスパラガスをベーコンで巻き 油で焼く。</p> <p>⑨枝豆は、塩を多めにゆでる。 ミニトマト、レタス、キウイ、グレープフルーツ、きやらぶきを 彩りよく添える。</p>		

