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	島根県		
JA名	JAしまね くにびき地区本部		
組織・グループ名（よみがな）	さんさんくっきんぐぐるーぷ		
組織・グループ名	サンサン　クッキンググループ		
代表者氏名（よみがな）	たお　ひろこ		
代表者氏名	峠　洋子		
弁当名	わいわい畑弁当	調理月日	9月9日
弁当の対象者	６５歳以上の高齢者向け		
アピールポイント	猛暑による夏バテ気味な体を健康に保つため、色彩は元気の出る赤ピーマンやのど越しのよいミンチ等、５色の食材を用いました。ご飯に漬物を混ぜたことで、夏にピッタリで食べやすくしました。		

使用食材量（４人前の食材名とその量）				食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
①	白：	白米（地元産・きぬむすめ）	2合	
	赤：	大根、ニンジンの奈良漬	適量	
	緑：	サツマイモの茎の漬物	適量	
②	赤：	赤ピーマン	2個	
	黄：	黄ピーマン	2個	
	黒：	合挽きミンチ	200g	
	白：	玉ネギ	1/2個	
	黄：	卵	1個	卵
	赤：	トマト	2個	
		片栗粉、小麦粉、サラダ油、塩、コショウ		小麦粉
③	黄：	卵	3個	卵
		だし汁　大さじ2、砂糖　小さじ2、薄口しょうゆ　大さじ1		
		サラダ油		
④	黒：	ゴボウ	1本（200g）	
	赤：	ニンジン	1本（150.g）	
	黒：	シイタケ（生）	130g	
		だし汁　100cc、酒・みりん・醤油　各大さじ1と1/2		
		砂糖　小さじ1　サラダ油		
⑤	緑：	小松菜	400g	
		練りからし　小さじ1と1/2、醤油　大さじ1と1/2　塩		
⑥	黄：	糸うり	中1/2個	
	緑：	キュウリ	1本	
	赤：	かにかまぼこ	4本	
		ラッキョウ酢		
⑦	黄：	サツマイモ		
	黒：	プルーン		
		A（水200cc、ハチミツ大さじ2、塩少々）　レモン汁		
⑧	白：	シジミ	適量	
		酒	適量	
		醤油、ショウガ		
⑨	赤：	赤板かまぼこ	1/2本	

	⑩ 赤： シソジュース 200cc 寒天 8g 砂糖 60g 水 800cc	
作り方 （切り方、調理手順等につき、箇条書き）	① 漬物の混ぜごはん ご飯に細かく切った漬物を混ぜ込み、さいの目に切った海苔とゆかりを散らす。 ② 赤ピーマンの肉詰め ㋐ピーマンは半分に切り、玉ネギはみじん切りにする。 ㋑ミンチ、炒めたみじん切りの玉ネギ、卵、片栗粉、塩、コショウを混ぜタネを作る。 ㋒ピーマンの内側に小麦粉を振り、㋑を詰め表面にも小麦粉を振る。 ㋓㋒を肉の面から焼き、両面焼く。トマトソースを作り上にかける。 ③ だし巻き卵 すべてを混ぜ合わせてふっくらと焼く。 ④ 煮しめ ㋐ゴボウとニンジンは乱切り、シイタケは4等分に切る。 ㋑㋐を炒めだし汁と調味料を加え、時々混ぜながら煮汁が無くなるまで煮る。 ⑤ 小松菜のからし和え 小松菜を色よく茹で、食べやすい大きさに切り、からしと醤油で和える。 ⑥ 酢の物 ㋐糸うりは適当な大きさに切り茹で、繊維にそってほぐし洗い水気を絞る。 ㋑キュウリは千切り、かにかまぼこはほぐして㋐と合わせて、らっきょう酢で和える。 ⑦ サツマイモとプルーンのレモンハニー煮 ㋐サツマイモは1センチの輪切りにし、あく抜きをして鍋にAを加え火にかける。 ㋑ひと煮立ちしたら弱火にして汁が半分くらいになるまで煮詰めプルーンを加える。 ⑧ シジミの酒蒸し シジミを酒蒸しにして身を取り出し、醤油で味付け針ショウガをのせる。 ⑨ 赤板かまぼこで牡丹の花 松江の花 牡丹をイメージし、薄くスライスし丸めて重ね花かまぼこに。 ⑩ しそジュース寒天 水に寒天を入れて火にかけ沸騰させ火を止め、砂糖、シソジュースを加え冷ます。	