

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	福岡県		
JA名	JA北九		
組織・グループ名(よみがな)	JAきたきゆうじよせいぶせいぶちく		
組織・グループ名	JA北九女性部西部地区		
代表者氏名(よみがな)	やすだ みさこ		
代表者氏名	安田 美佐子		
弁当名	コロナに負けるな！！免疫力アップ弁当	調理月日	8月4日
弁当の対象者	免疫力をアップしたい方へ		
アピールポイント	今現在広がるコロナに負けないように腸内環境を整え免疫力アップの食材を使ったお弁当		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①白： 七穀(白米1合に対して大さじ1)白米1合・グリーンピース</p> <p>②白： 豆乳200ml・くず粉20g</p> <p>③緑： ゴーヤ(1本)・ピーマン(1袋)・黒：塩昆布(適量)・醤油(少々) ごま油(大さじ1)・ゴマ(3つまみ)</p> <p>④黄： 卵(1個)・塩(少々)・砂糖(1つまみ)・みりん(大さじ1/2)</p> <p>⑤黄： かぼちゃ(1/4)・マヨネーズ(大さじ3)・塩コショウ(少々)</p> <p>⑥赤： 豚肉薄切り(4枚)・緑：しそ(4枚)・小麦粉(少々)・塩コショウ(少々)</p> <p>⑦赤： トマト(1パック)・ほめられ酢(トマトが漬かるくらい)</p> <p>⑧黒： ひじき20g・五色豆100g・人参1/3・油揚げ(1枚)・豚肉(20g) 砂糖(大さじ1と1/2)・醤油(大さじ1と1/2)・みりん(小さじ1)・酒(小さじ1)</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵・小麦粉</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① 白米に七穀を入れて炊く。彩りを考えグリーンピースをレンジで5分ご飯に混ぜて2種類作る。</p> <p>② 鍋に材料を入れてへらで混ぜながら中火にかける。とろみが出たら型に入れ粗熱をとり冷蔵庫(デザートとして、きな粉・黒蜜でもOK。)</p> <p>③ ゴーヤを薄切りピーマンは千切りにし、フライパンにごま油をひいてゴーヤとピーマンを炒める。少し炒めたら塩昆布、ゴマ、醤油を入れ混ぜたら出来上がり。 (ゴーヤがない時はピーマンだけでもOK)</p> <p>④ 卵に調味料を全て入れ混ぜて焼く。</p> <p>⑤ かぼちゃを1/4を更に1/4に切る。皿に並べサランラップを軽くしてレンジ(600W)6分かける。熱いうちにフォークなどで潰しマヨネーズを入れて混ぜる。最後に塩コショウで味を調える。</p> <p>⑥ 豚肉に大葉を載せて巻く。軽く小麦粉をつけて焼く。塩分を控える為最後に塩コショウを少々。1本を半分に斜めに切る。</p> <p>⑦ トマトをジプロックに入れトマトが隠れるくらいにほめられ酢を入れる。</p>		

- ⑧ ひじきは水で戻す。ざるに上げ水けをよくとる。
人参千切りにし、油揚げ・豚肉は短冊切りにし切った材料と豆を入れて炒める。
3分くらい炒めたら調味料を入れ押し蓋をし15くらい煮る。

