

**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)	おんがななかまちいいんかい		
組織・グループ名	遠賀中間地区委員会1グループ		
代表者氏名(よみがな)	とだ ふみよ		
代表者氏名	戸田 文代		
弁当名	畑からの贈り物	調理月日	令和2年7月14日
弁当の対象者	還暦を過ぎたあなたへ		
アピールポイント	我が家で栽培した無農薬野菜を中心に安心して安全なこだわり野菜たち！		
使用食材量	<b>【品目】</b>		<b>【材料】</b>
	黒	フキの佃煮	フキ 500g 醤油 90g 砂糖 100g みりん 50g 酒 小さじ1 かつおだし 大さじ1 かつおぶし 適量 ナス 3本 生姜 ひとかけ 白だし 大さじ1/2 醤油 小さじ2 みりん 小さじ1 シイタケのふくめ煮 干し椎茸 8個 1水 200ml 1醤油 大さじ1 1みりん 大さじ1 1砂糖 大さじ1 生姜 ひとかけ
(4人前の食材名とその量)	白	枝豆ご飯	白米 2合 枝豆 80g 生姜ごはん 白米 2合 生姜 50g 赤 エビ・豚肉・マッシュポテトの巻き巻きフライ エビ 4尾 豚肉スライス 8枚 じゃがいも 400g 黄 卵焼き 卵 3個 砂糖 大さじ1 塩 ふたつまみ 薄口しょうゆ 小さじ1 かぼちゃのいとこ煮 かぼちゃ 300g 水 醤油 ゆであずき 200g 緑 スジナシいんげんのピーナツ和え いんげん 10本 ピーナツ 小さじ1 ピーマンの肉詰め ピーマン 6個 合挽きミンチ 300g 玉ねぎ 1/2個 パン粉 1/2カップ 牛乳 大さじ2 小麦粉 大さじ1 塩・コショウ 各少々
			食材のうち、アレルギー物質に該当するもの たまご えび 小麦 ピーナツ

<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>枝豆ご飯</p> <p>生姜ごはん</p> <p>フキの佃煮</p> <p>ナスの煮びたし</p> <p>シイタケの含め煮</p> <p>エビ・豚肉・マッシュポテトの巻き巻きフライ</p> <p>卵焼き</p> <p>カボチャのいとこ煮</p> <p>スジナシいんげんのピーナツ和え</p> <p>ピーマンの肉詰め</p>	<p>①米をセットし、むいた枝豆を入れて、1時間後に炊く。</p> <p>①米をセットし、生姜を入れて、1時間後に炊く。</p> <p>①フキは皮のまま3～4cmに切って一晚漬けこむ</p> <p>②材料をすべて鍋に入れ煮込む</p> <p>③水の量が少なくなったらかつおぶしを混ぜ込む</p> <p>①ナスのへたをとり縦半分についたら、斜めに切れ目を入れます。</p> <p>②フライパンに油をひきナスを皮の方から焼いていきます。焼き目が付いたらひっくり返して反対側も焼きます。</p> <p>③つけ汁を合わせた中に漬け込む</p> <p>①しいたけの戻し汁にしいたけ、水、こんぶ、出しパックを鍋に入れて弱火で煮る。</p> <p>②気泡がたってきたら昆布を取り出ししょうが、酒、砂糖を加え5～6分煮る。</p> <p>③醤油を加え落し蓋をして弱火のまま汁がはんぶんくらいになるまで煮る。</p> <p>①豚スライスに塩コショウをふる。</p> <p>②エビは皮を剥きゆでる</p> <p>③ジャガイモを蒸して潰して塩コショウマヨネーズで混ぜる。</p> <p>④豚肉の上にエビ、マッシュポテトの順に重ねると巻き、小麦粉、溶き卵。パン粉の順につける</p> <p>⑤180度の油できつね色になるまで揚げる。</p> <p>①ボウルに卵を割り入れ、菜箸で白身を切るようにして混ぜます。</p> <p>②砂糖 塩 薄口しょうゆを加えて混ぜます。</p> <p>③卵焼き用のフライパンを中火で熱し、サラダ油をひき、1/4量を流し込み、半樹上になったら奥から手前に巻いて奥に移動します。同様に三回繰り返す、火からおろします。</p> <p>①かぼちゃと水を入れ、中火で約5分煮ます。</p> <p>②かぼちゃが固めに茹で上がってきたら、ゆであずきと醤油を加え、弱火で10分煮ます。</p> <p>①沸騰した鍋にさやいんげんを1分30秒茹でます。</p> <p>②氷水にさらし、水を切った後、3cm幅に切ります。</p> <p>③ボウルにさやいんげんとピーナツ 砂糖を加え味がなじむまで和えます。</p> <p>①玉ねぎはみじん切りにして耐熱ボウルに入れ、ラップをして500Wで3分加熱し、冷ましておく。</p> <p>②①と合挽きミンチ、パン粉、牛乳、小麦粉、塩コショウを合わせよく捏ねる。</p> <p>③ピーマンは洗って、半分にカットし、へたを落とさないように種だけ取る。</p> <p>④ビニール袋にピーマンと小麦粉を入れよく振ってなじませる。</p> <p>⑤隙間がないようにピーマンにたっぷり肉を詰め、上にこんもりするくらい載せる。</p> <p>⑥蒸したフライパンに油をひき、お肉を下にして焼き目をつける。</p>
---------------------------------------	--	--

