

**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)	おんがななまちくいんかい		
組織・グループ名	遠賀中間地区委員会2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 ～PART II～	調理月日	令和2年7月14日
弁当の対象者	還暦をめっちゃ！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!!PART II		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	<b>【品目】</b>		<b>【材料】</b>
	黒	フキの佃煮  ナスの味噌蒸し焼き  シイタケのふくめ煮	フキ 500g 醤油 大さじ3 砂糖 大さじ3 ナス 中2本 みそ 10g 砂糖 小さじ1 みりん 小さじ2 どんこ 10個 水 400cc 出しパック 1袋 酒 大さじ1と1/2 砂糖 大さじ1/2 醤油 カップ1/4 生姜スライス カップ1/4
白	枝豆ご飯	白米 2合 枝豆 80g	たまご 小麦粉 ピーナッツ
赤	ささ身の梅しそ巻き	ささみ 6本 大葉 12枚 梅肉 適量 酒 少々 塩コショウ 少々	
黄	卵焼き  かぼちゃの煮物  カボチャの花のあんかけ	卵 3個 かにかま ほうれん草 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 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  ゴーヤと牛肉のみそ炒め	いんげん 10本 ピーナツ 小さじ1 ゴーヤ 1本 牛肉 100g 合わせ味噌 大さじ1 タマネギ 1/2玉	

<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>フキの佃煮 ①フキは皮のまま3~4cmに切って一晚漬けこむ ②材料をすべて鍋に入れ煮込む ③水の量が少なくなったらかつおぶしを混ぜ込む</p> <p>ナスの味噌蒸し焼き ①ナスは7mmくらいの輪切りにします。 ②フライパンに油をひき、みそ、砂糖を炒める。 ③ナスとみそをからめ焼き色を付ける。 ④みりんを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。両面に焼き色をつける。</p> <p>シイタケの含め煮 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。 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。 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>ささ身の梅しそ巻き ①ささみは観音開きにし、ラップをかぶせて薄く延ばす。 ②ラップを外し酒と塩コショウを少々する ③ささ身1枚に大葉を2枚ので、梅肉を塗る。 ④手前からくるくる巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ170℃の油で揚げる。</p> <p>卵焼き 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。 ②砂糖 塩 薄口しょうゆを加えて混ぜます。 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、カニカマとほうれん草を並べ奥から手前に巻いて奥に移動します。同様を三回繰り返し、火からおろします。</p> <p>カボチャのいとこ煮 ①かぼちゃと水を入れ、中火で約5分煮ます。 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>スジナシいんげんのピーナツ和え ①沸騰した鍋にさやいんげんを1分30秒茹でます。 ②氷水にさらし、水を切った後、3cm幅に切ります。 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>枝豆ご飯 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>ゴーヤと牛肉のみそ炒め ①ゴーヤ、タマネギ、牛肉を炒めてみそ、砂糖で味付けをし豆板醤で味をととのえる。</p>
---------------------------------------	--

