

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	宮城県		
JA名	JA仙台		
組織・グループ名(よみがな)	じよせいぶ みやぎしぶ		
組織・グループ名	女性部 宮城支部		
代表者氏名(よみがな)	しょうじ えみこ		
代表者氏名	庄子 恵美子		
弁当名	生き活き弁当	調理月日	令和2年9月17日
弁当の対象者	子供から高齢の方		
アピールポイント	地産地消の身近にある食材を使い、宮城の郷土料理を入れ彩り良くお弁当にしました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:白米 3合 赤:梅 4個 乳清 300ml</p> <p>② 緑:しその葉 15枚程度 赤:味噌 200g 白:小麦粉 60g~100g 白:白ごま 大匙3・クルミ 大匙3(細かく刻む) ごま油 少々</p> <p>③ 緑:枝豆 200g 白:団子粉 150g 砂糖 大匙5 塩 一つまみ 水 約120ml</p> <p>④ 黄:鮭 2切</p> <p>⑤ 黒:椎茸 50g 黄:人参 黄:油揚げ 三角油揚げ1/2 黄:かぼちゃ1/4 椎茸の戻し汁 150cc 醤油 100cc みりん 100cc 水 200cc 白だし 大匙1 だし汁 大匙2 砂糖 大匙7 塩 各少々</p> <p>⑥ 黄:卵 2個 黒:海苔 1/2枚 砂糖 大匙1 だし汁 小匙2</p> <p>⑦ 緑:きゅうり 2本 黄:みかん缶詰 適量 砂糖 大匙2 酢 大匙2と1/2 塩 少々</p> <p>⑧ 赤:赤シソジュース 70cc 熱湯 200cc ゼラチン 5g 砂糖 50g</p> <p>⑨ 緑:きゅうり 2本 緑:ピーマン 1個 黒:小なす 8個 Aコープあさ漬けの素 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>乳</p> <p>小麦</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① ご飯 乳清を使って炊き、型をとり梅を乗せる。</p> <p>② しそ巻き 鍋に味噌・砂糖を入れ弱火にかけ、砂糖が溶けたらクルミ・白ごま・ごま油を入れ同じく弱火で混ぜる。火を止め小麦粉を入れ角が立つまで混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩寝かせる。 しその葉で巻き3~4本を爪楊枝に刺し、150℃程度の油でしその葉が濃い緑色になるまで揚げる。</p> <p>③ ずんだ団子 枝豆を茹でて剥いてからすり鉢ですりつぶし、砂糖・塩を入れすり合わせる。 団子の粉に水を入れ耳たぶ位の固さになるまで練り合わせ一口大の大きさに丸める。 鍋にお湯を沸かし、団子が浮いてきたら水をはったボウルに移し冷やす。 ずんだと団子を混ぜ合わせる。</p> <p>④ 焼魚 鮭の骨を取り除き焼く。</p> <p>⑤ 煮物 椎茸の戻し汁150cc・だし汁大匙2・砂糖大匙3・醤油100cc・みりん100ccを鍋に入れ、あらかじめ油抜きをして一口大に切っておいた油揚げと椎茸を入れ約10分程煮詰める。 鍋に水100cc・砂糖大匙2・塩一つまみを入れ、花型に切り抜いた人参を柔らかくなるまで煮る。 鍋に水100cc・白だし大匙1・砂糖大匙2・塩一つまみを入れ、一口大に切ったかぼちゃを煮る。</p>		

盛り付けの際にそれぞれの材料を合わせる。

⑥ 卵焼き

卵に砂糖・だし汁を加え混ぜる。フライパンに1回目の卵を敷き海苔を置き丸め、卵を2~3回入れ焼く。

⑦ きゅうりの酢の物

きゅうりを薄く小口切りにし塩でもんでおく。しんなりしたら、よく絞りと、砂糖・酢を加え混ぜる。

盛り付けの際にみかんの缶詰を飾り付ける。

⑧ しそゼリー

熱湯にゼラチンを入れ溶かす。砂糖を入れ溶かしたらしそジュースを加えて混ぜカップに注ぎ冷やし固める。

⑨ 漬物

きゅうりを拍子木切や斜め切り等食べやすい大きさに切りAコープ商品のあさ漬けの素で漬ける。

小なすは切らずにAコープ商品のあさ漬けの素で漬ける。

