

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	富山県		
JA名	JAいなば		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいいいなばたすけあいそしき「さんごのかい」		
組織・グループ名	JAいなば助け合い組織「さんごの会」		
代表者氏名(よみがな)	かいちょう やまざき ひろし		
代表者氏名	会長 山崎 宏志		
弁当名	いなばの”アマビエ弁当”	調理月日	8月21日
弁当の対象者	元気な中高年者向け		
アピールポイント	色とりどりの野菜を使用し、バランスのとれたお弁当。 ”アマビエ”パワーでコロナウィルスに打ち勝とう。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①はとむぎ入りとうもろこしごはん 白:米3合 白:はとむぎ大3 黄:とうもろこし1本 酒大2 バター15g 塩少々 ②牛肉巻き 黒:牛肉もも薄切り200g 黒:こんにやく1/2枚 緑:オクラ4本 しょうゆ大1 みりん大1 酒大1 わさび小1/4 塩・こしょう少々 ③ひじき煮 黒:ひじき200g 赤:人参1/3本 白:糸こんにやく30g 黄:油揚げ1枚 緑:枝豆50g 出し汁300cc しょうゆ大2 みりん大1 酒大1 さとう大2 油適量 ④かぼちゃのチーズ焼き 黄:かぼちゃ1/8個 白:たまねぎ1/2個 黄:チーズ 適量 オリーブオイル・塩・パセリ 適量 ⑤パプリカのマリネ 赤:パプリカ(赤)1個 緑:ピーマン1個 オリーブオイル適量 らっきよ酢適量 ⑥こんにやくステーキ 黒:板こんにやく1/2枚 しょうゆ大1 みりん大1 酒大1 さとう大1 油適量 ⑦きゅうりの浅漬け 緑:きゅうり1本 浅漬けの素適量 ⑧薄焼き卵 黄:卵2個 さとう小2 塩1つまみ ⑨デコレーション用 黄:中華麺 赤:ミニトマト 赤:ハム 黒:のり 緑:オクラ	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 乳	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①とうもろこしの粒を削ぎ落とす。芯は一緒に炊くので取っておく。 お米とはとむぎを研ぎ、通常より少し多めの水加減しておく。 とうもろこしをお米の上に入れ、酒・塩を加えとうもろこしの芯を入れて炊く。 炊きあがったら芯を取り、バターを加えてよくかき混ぜる。 ②こんにやくは1cmの厚さに切り、熱湯で茹でる。茹で上がった後、水で冷ましてから水気を切る。 オクラは洗って塩でもむ。 牛肉は広げてたたき、塩・こしょうを振り、こんにやく・オクラをそれぞれのせて巻く。 フライパンに油を入れ、牛肉の巻き終わりを下にして焼き、転がしながら全体を焼く。 調味料を入れ、肉に焼きからめる。 ③ひじきは水洗いしたら、よく水気を切っておく。 人参と油揚げは千切りにする。糸こんにやくは茹でこぼし、食べやすい長さに切る。 フライパンに油を入れ、人参をしんなりするまで炒める。 人参がしんなりしたら、ひじき・油揚げ・糸こんにやくを入れ、全体をよく炒める。 調味料を入れ沸騰させてから、弱火で15分、時々混ぜながら水分をとばす。 仕上げに枝豆を入れる。 ④かぼちゃ・たまねぎは、薄切りにする。 フライパンにオリーブオイルを熱し、かぼちゃとたまねぎをじっくり炒める。 かぼちゃの両面に焼き色をつけ、火を弱くする。 塩で味をつけ、チーズをのせ蓋をして、チーズがとろけたらみじん切りにしたパセリをふる。 ⑤パプリカとピーマンは種を取って、食べやすい大きさに切る。 フライパンにオリーブオイルを熱し、パプリカ・ピーマンを炒める。 色が鮮やかになって火が軽く通ったらバットにあげ、らっきよ酢をかける。 ⑥こんにやくは食べやすい大きさにきり、さつと茹でる。 フライパンに油を熱し、こんにやくを焼く。調味料を入れ、味をしみこませる。 ⑦きゅうりは、縦1/4・長さを半分に切る。ビニール袋にきゅうりと浅漬けの素をいれて漬け込む。 ⑧卵に調味料を入れ、よくかき混ぜ、薄焼き卵を作る。 ⑨中華麺はほぐして、油で揚げる。		

