

第11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	岩手県		
JA名	JAいわて平泉		
組織・グループ名(よみがな)	はーとふるひがしやましぶ		
組織・グループ名	ハートフル東山支部		
代表者氏名(よみがな)	おのでら かつこ		
代表者氏名	小野寺 克子		
弁当名	げいびフレッシュ弁当	調理月日	令和3年9月8日
弁当の対象者	中高年向け		
アピールポイント	旬の野菜と食材を食べて夏パテ知らず、長生きして今年も若い年をとってもらいたい		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>(1) 白:白米2合、赤:梅4個</p> <p>(2) 緑:キュウリ30g(細物)、黄:ジャガイモ110g、赤:ニンジン30g、 赤:ミニトマト4個、マヨネーズ大さじ4</p> <p>(3) 緑:アスパラガス2本、黄:プロセスチーズ4本、赤:豚肉薄切4枚</p> <p>(4) 緑:漬けウリ40g、塩少々</p> <p>(5) 黒:ナス2個、塩小さじ1、卵3個、ヨーグルト150g、小麦粉大さじ5、 チーズ150g</p> <p>(6) 赤:トマト2個、白:ニンニク2片、緑:ミント少々、塩少々、 コショウ少々、ケチャップ大さじ2</p> <p>(7) 赤:トマト2個、砂糖60g、水1カップ、レモン汁大さじ2、ミント 粉ゼラチン小さじ2</p> <p>(8) 緑:ピーマン6個、赤:明太子50g、マヨネーズ大さじ3、醤油少々</p> <p>(9) 黄:卵4個、砂糖小さじ1、塩少々、油少々</p> <p>(10) 赤:生鮭 4切(1切50g)、塩麹パウダー大さじ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</p> <p>小麦</p> <p>乳</p>
作り方 (切り方、調理手順等につぎ、箇条書き)	<p>(1)白米ごはん 普通に炊く。梅干しを乗せる。</p> <p>(2)いもサラダ ①ジャガイモ、ニンジンを3～5ミリに切り塩少々で煮た後、お湯を捨てる。②キュウリを輪切り(薄くする)にし、つぶしたジャガイモに混ぜる。③マヨネーズで和えミニトマトを添える。</p> <p>(3)アスパラガスとチーズの肉巻 ①アスパラガスを半分に切り、プロセスチーズと一緒に肉を広げて巻く。②フライパンに油を少し入れ、両面を焼き目が付くように弱火でじっくり焼く。③斜め半分に切る。</p> <p>(4)漬物 漬物ウリは縦半分に3～5ミリ切り、塩少々をまぶしよく混ぜ一晩置く。</p> <p>(5)揚げナス ①ナス2個を薄くスライスして容器に入れ、塩をまぶして10分置く。②卵をかき混ぜヨーグルトを入れ混ぜる。③②に小麦粉を入れ混ぜる。④③にチーズを入れ混ぜる。⑤ナスに小麦粉をまぶして②③④を混ぜたものに漬けて揚げる。</p> <p>(6)揚げナスのタレ ①トマトをすりおろす。②フライパンに入れ火にかける。③②にニンニクをすりおろし入れ、塩、コショウを入れ、ケチャップを入れ煮つめる。④最後にミントをきざんで混ぜる。</p> <p>(7)トマトゼリー ①トマトを湯むきする。②トマト、砂糖水を入れ火にかける。③②をミキサーにかけ裏ごしをする。④鍋に③を入れふやかしたゼラチンを入れ溶かす。⑤ゼラチンが溶けたらレモン汁を入れる。⑥⑤を型に入れ冷やす。⑦ミントを添える。</p>		

