

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江刺		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいえさしじよせいぶごしょくはん		
組織・グループ名	JA江刺女性部5色班		
代表者氏名(よみがな)	さとう ちえこ		
代表者氏名	佐藤 千枝子		
弁当名	お母さんのご褒美弁当	調理月日	令和3年8月10日
弁当の対象者	家族のためにがんばっているお母さん		
アピールポイント	「野菜の黒酢あん」は揚げた野菜に熱湯をかけ、余分な油を落としてヘルシーに、元気の出るビタミンカラーを多めに入れました。		
使用食材料量 (4人前の食材料名とその量)	<p>① 白:米2合 黄:トウモロコシ1本 緑:わかめ少々 塩 少々</p> <p>② 緑:ピーマン4個 サラダ油 適量 塩 少々 赤:豚ひき肉100g こしょう 少々 黄:玉ねぎ1/2個 小麦粉 少々</p> <p>③ 緑:ピーマン2個 赤:人参1本 黒:なす1本 黄:玉ねぎ1個 黒:干しシイタケ4個 白:イカ 赤:えび 緑:いんげん2本 黒酢大さじ2 しょうゆ大さじ3 ケチャップ大さじ3 片栗粉大さじ1/2 シイタケの戻し汁1/3カップ 砂糖大さじ3</p> <p>④ 黄:かぼちゃ1/2個 黒:レーズン5g マヨネーズ大さじ1 塩 少々 砂糖小さじ1</p> <p>⑤ 黄:ズッキーニ1/3本 らっきょう酢 小さじ2 カレー粉小さじ1/2</p> <p>⑥ 赤:ミニトマト1/2パック 黄:レモン1/3個 黄:ミニトマト1/2パック はちみつ大さじ1</p> <p>⑦ 黄:卵4個 緑:いんげん3本 黒:焼き海苔2/3枚 砂糖小さじ2 塩 少々</p>	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 小麦 えび	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① トウモロコシご飯 米をとぎ、分量通りの水を入れる。トウモロコシは皮をむき、芯から実をそぎ落とす。炊飯器の米の上に、塩とトウモロコシの実と芯を入れ、通常通り炊飯する。炊きあがったら芯を取り出し、水で戻し、きざんだわかめを入れ、混ぜる。</p> <p>② ピーマンの肉詰め ピーマンは両端を切りとり、3等分に輪切りにし、小麦粉を内側にふる。ひき肉にピーマンの切れ端と玉ねぎのみじん切りを加え、塩こしょうをふってこねる。輪切りのピーマンにこねたひき肉を詰め、油をひいたフライパンに入れてふたをし、蒸し焼きにする。</p> <p>③ 野菜の黒酢あん 干しシイタケを水で戻す。野菜は2cm角の食べやすい大きさに切る。海鮮ミックスは解凍する。材料はすべて素揚げし、ざるに上げ、熱いうちに熱湯をかけて余分な油を落とす。調味料をすべてあわせ、よく混ぜる。フライパンに材料をすべて入れて火にかけ、あつたまつたら調味料を回しかけ、全体にからませる。調味料を煮詰め、具材に絡ませる。いんげんをゆで、斜め細切りにし、添える。</p> <p>④ かぼちゃの巾着 かぼちゃをざく切りにし、蒸して柔らかくする。熱いうちに荒くつぶし、レーズンを混ぜる。ラップで茶巾絞りに形を整える。</p> <p>⑤ ズッキーニのカレー風味酢漬 ズッキーニを薄切りにし、調味料と一緒にボウルに入れる。調味料が染み込み、味がなじむまで置く。</p> <p>⑥ トマトのはちみつレモン漬 トマトに薄く切れ目を入れ、熱湯にくぐらせすぐ水にさらし、皮をむく。レモン汁とはちみつをしっかり混ぜ合わせ、トマトを入れる。</p> <p>⑦ 卵焼き 熱湯に塩少々といんげんを入れ、やや硬めにゆでる。卵に砂糖、塩を加えてかき混ぜ、熱してサラダ油をしいたフライパンに1/3の卵液を入れる。卵液の上にいんげんを置き、3回ほど巻く。残りの卵液を入れ、海苔を敷き、巻く。</p>		

