

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	宮城県		
JA名	JA新みやぎ		
組織・グループ名(よみがな)	くりっこじよせいぶくりこましぶ なかよしかい		
組織・グループ名	栗っこ女性部栗駒支部 なかよし会		
代表者氏名(よみがな)	さとう みき		
代表者氏名	佐藤 みき		
弁当名	田舎のやさしいお弁当	調理月日	2021.7.29
弁当の対象者	コロナ禍でも仕事や勉強を頑張っている方たち		
アピールポイント	田舎のお母さんたちが畑で育てた野菜をたっぷり使った、作り方、見た目、味、そして体にも心にも“やさしい”お弁当です。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① ご飯 白:米3合 赤:梅干</p> <p>② 鶏肉の照り焼き 赤:鶏もも肉2枚 緑:シントウガラシ100g みりん100ml しょうゆ大さじ2と2/3 酒大さじ2</p> <p>③ キノコ入り卵焼き 黄:卵3個 黒:キノコ(シメジ、エノキタケ、生シイタケ等)80g 薄口しょうゆ大さじ2/3 砂糖大さじ1 だし汁100ml 水溶きかたくり粉小さじ2 サラダ油少々</p> <p>④ インゲンのナムル 緑:インゲン200g 白:白すりゴマ大さじ1と1/2 白:すりおろしニンニク小さじ1/3 ゴマ油小さじ2 砂糖小さじ1 塩小さじ1/2</p> <p>⑤ ピーマンとコンニャクの雷いため 緑:ピーマン3個 黒:コンニャク1枚、 赤:赤トウガラシ2本、白:白すりゴマ小さじ2</p> <p>⑥ 白玉だんごのずんだあえ 白:白玉粉100g 緑:枝豆をすったもの250g 水80cc 砂糖130g 塩少々</p> <p>⑦ ピーマン味噌 緑:ピーマン1kg 緑:青なんばん:20本 白:米麴800g 緑:ねっぱり昆布250g 砂糖1kg しょうゆ1.8ℓ</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>卵</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① ご飯を炊く。弁当によそい梅干を載せる。</p> <p>② フライパンを熱し、鶏肉の皮目を下にして入れる。 中火で3分、こんがりとするまで焼いて、返す。 アルミホイルをかけ、弱火で6分焼き、七分どおり火を通す。 アルミホイルを外して、余分な油を拭き取り、切り目を入れたシントウを加える。 みりん、しょうゆ、酒を加える。鶏肉に調味料をからめながら、泡が大きくなるまで焼く。</p> <p>③ キノコ類は、いしづきを除いて、2.5cm大に切る。 鍋にキノコと調味料を合わせて中火にかける。 水溶きかたくり粉を回し入れ、とろみがつくまで煮て火を止める。 ボウルに卵を割りほぐし、あら熱を取ったキノコを加えて混ぜる。 これをサラダ油を塗った卵焼き器に流し入れ、卵焼きを作る。</p> <p>④ インゲンはなり口とすじを取り、さっと塩ゆでにしてざるに取る。 ボウルに調味料とゴマ油を入れて混ぜ、インゲンを入れて和える。</p>		

- ⑤ ピーマンは縦に8つ割りし、コンニャクは下ゆでをして3～4cm角に切る。
赤トウガラシは手でちぎって種を出す。
フライパンにゴマ油大さじ1、赤トウガラシを入れて熱し、コンニャクを加えて弱火で1分炒めたら、
みりん小さじ1、しょうゆ大さじ1/2を入れて約40秒炒め、
しょうゆ大さじ1/2強を加えてさらに炒め、味を含ませる。
ピーマンを加えてさっと炒めて器に盛り、ゴマをふる。
- ⑥ 白玉粉を水に入れ耳たぶくらいの固さに練り、一口サイズにまるめる。
鍋に水を入れ沸騰したら茹でる。ボウルに水を入れて準備し、
浮いてきたら取り出し水に入れて冷ます。
すった枝豆を砂糖と塩で調味し、白玉にかける。
※自宅できれた枝豆を冷凍して使用しています。
- ⑦ ピーマンと青なんばんをみじん切りにする。
全ての材料を鍋に入れて火にかけ、焦げないようにかきまぜる。
汁気がなくなり、重たくなってきたら完成。
お好みの量をご飯に乗せる。

