

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色を食べて連者が一番」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)	じえいえいしんみやぎくりっこじよせいぶたかしみずしぶ		
組織・グループ名	JA新みやぎ栗っこ女性部高清水支部		
代表者氏名(よみがな)	うじかわ ゆうこ		
代表者氏名	氏川 ユウ子		
弁当名	夏野菜満腹弁当	調理月日	8月4日
弁当の対象者	元気な中高年向け		
アピールポイント	地場産の夏野菜をふんだんに使いました。 働き盛りの中高年向けにしっかり食べて暑い夏を乗り切ろう。		
使用食材料 (4人前の食材料とその量)	<p>① 白:もち米 2合 だし汁 1カップ 白:白米 1合 しょうゆ 大さじ3 赤:人参 80g 酒 大さじ3 黒:ごぼう 80g 塩 小さじ1 黒:干しいたけ 2~3枚</p> <p>② 白:白米 2合 塩 少々 緑:そら豆 適量</p> <p>③ 赤:豚バラ薄切り肉 400g 塩・こしょう 適量 緑:いんげん 12本 サラダ油 適量 赤:人参 縦1/2本 酒・しょうゆ 各大さじ1</p> <p>④ 黄:卵(M) 6個 だしの素 小さじ1~2、水:160CC 緑:そら豆 適量 薄口醤油 小さじ2、みりん 大さじ2</p> <p>⑤ 黄:かぼちゃ 1/2個 ④ みりん 大さじ4 赤:鶏ひき肉 300g 醤油 大さじ4 酒 大さじ4 砂糖 大さじ4 水 400ml</p> <p>⑥ 赤:鯖 4切れ ④ 水 200CC 緑:玉ねぎ 1個 酢 大さじ 8 赤:人参 中1本 醤油 大さじ6、砂糖 大さじ2 緑:ピーマン 1個 みりん 大さじ6 れんこん 1個 だしの素 小さじ1 片栗粉 大さじ2 サラダ油 大さじ2</p> <p>⑦ 黄:かぼちゃ 200g 砂糖 大さじ1、醤油 大さじ1 いりごま 適量 塩 少々、サラダ油 大さじ1</p> <p>⑧ 赤:鶏もも肉 200g 醤油 大さじ2 赤:人参 1/2本 砂糖 大さじ1 黒:ごぼう 1/2 酒 大さじ1 緑:れんこん 100g みりん 大さじ2 黒:干し椎茸 4枚 戻し汁 250cc 黒:こんにゃく 80g サラダ油 大さじ1</p> <p>⑨ 黒:ナス 4個 水 100cc 緑:レモン 1個 砂糖 1/2カップ</p> <p>⑩ 緑:ズッキーニ 1本 赤:梅干し 2個</p> <p>※付け合せ:レタス、ミニトマト</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>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① 五目ご飯 ・米は洗って水を切っておく。 ・具材を切る。調味料を合わせて煮立て、具材を入れて3~4分煮る。 ・炊飯器に米と具材を入れて、水3合の目盛りで炊く。</p> <p>② そら豆ご飯 ・そら豆は塩茹でをし、皮をむいておく。 ・白米2合を炊いたご飯に混ぜる。</p> <p>③ 肉巻き ・いんげん、人参はスティック状に切り、塩少々を入れて茹でる。 ・豚肉を広げ、塩こしょうを軽く振り、いんげんと人参を巻く。 ・フライパンを熱し、サラダ油を入れ肉を並べ転がしながら焼き色がつかまで焼く。 ・醤油と酒を入れてからめて味をつける。</p>		

- ④ そら豆だし巻き卵
- ・そら豆は、塩茹でし、うすかわをむいておく。
 - ・調味料を合わせておく。
 - ・フライパンを中火で十分に熱した状態で卵液をお玉2/3杯ほど入れ、全体に広げる。広げた卵が半熟状態になったら、茹でたそら豆を並べ奥から手前にくるくと巻き始める。(中火)
 - ・手前まで巻き終わったら、また油を含ませたキッチンペーパーでフライパンに油を塗り、手前の卵を奥に移動させ、卵液を再び流し込む。卵液がなくなるまで繰り返す。
 - ・焼きあがったら、まきずに包んで形を整え、5～10分程置いて冷ましてから、2cm幅に切る。
- ⑤ かぼちゃのそぼろ煮
- ・かぼちゃは皮付きのまま一口大に切る。
 - ・鍋に鶏ひき肉、酒、水を入れて中火で煮立たせる。
 - ・㊤を入れて、かぼちゃの皮を下にして加え、やわらかくなるまで弱火で10～15分煮て火から下ろす。
- ⑥ 鯖の南蛮漬け
- ・鯖は塩をし10分程置く。その間に野菜を細切りにする。
 - ・㊤の調味料を火にかけ、ひと煮立ちさせて冷ます。
 - ・フライパンにサラダ油をひき、鯖に片栗粉をまぶして両面を焼く。
 - ・焼いた鯖と野菜を㊤の調味料に入れ、冷蔵庫で1時間位おく。
- ⑦ かぼちゃのきんぴら
- ・かぼちゃは皮が付いたまま薄切りにし、2～3枚ずつ重ねて千切りにする。
 - ・フライパンで油を熱し、かぼちゃを炒める。
 - ・塩を加えてさらに炒め、全体に油が回ったら蓋をして1～2分程蒸し焼きにする。
 - ・火が通ったら砂糖、醤油を加え中火で水分を飛ばしながら炒め、仕上げに炒りごまを加える。
- ⑧ 筑前煮
- ・干しいたけは水でもどしておく。
 - ・鶏肉は一口大に切る。
 - ・戻したいたけは4等分に切り、人参、ごぼう、れんこんは一口大の乱切りにする。
 - ・こんにゃくは一口大にちぎる。
 - ・中火で熱した鍋に油をひき、鶏肉を炒め、色が変わったら一口大に切った材料をいれて、全体に油がなじむまで炒める。
 - ・戻し汁、調味料を加え、鶏肉に火が通るまで中火で15分程煮る。
- ⑨ 茄子のレモン煮
- ・茄子は皮をむき、一口大の乱切りにする。
 - ・レモンは薄い半月切りにする。
 - ・鍋に水と砂糖を入れ火にかけ、沸騰したら茄子を入れて5分位煮る。
 - ・レモンの種を取り鍋に入れて、さらに3分位煮る。
- ⑩ ズッキーニの梅肉和え
- ・ズッキーニは一口大の乱切りにする。
 - ・梅肉は種を取り、潰してズッキーニを入れて和える。

