

**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新みやぎ栗っこ女性部		
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つきだてしぶ		
組織・グループ名	JA新みやぎ栗っこ女性部築館支部2		
代表者氏名(よみがな)	しらとり きみこ		
代表者氏名	白鳥 きみ子		
弁当名	みんなでお弁当タイム	調理月日	2021.7.13
弁当の対象者	子どもから高齢者まで		
アピールポイント	見た目も楽しく、食欲のでるお弁当		
使用食材料  (4人前の食材料名とその量)	<p>①黄:卵4個、砂糖こさじ4、塩少々</p> <p>②黒:結びこんにやく4個、人参(5cm幅)1本、白:凍み豆腐2枚、緑:ささぎ12本</p> <p>黒:ひき昆布(15cmx15cm)1枚、白だしこさじ4、醤油こさじ4、塩適量</p> <p>③黒:ナス(中)4本、砂糖、味噌、みりん40gずつ</p> <p>⑤緑:ズッキーニ4本、水1L、砂糖150g、塩100g、焼きミョウバン大さじ1/2</p> <p>⑥赤:豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)200g、赤:梅干し4個、梅酢(梅干しを漬けた液)少々</p> <p>⑦黄:みかん(缶詰)1個、寒天4g、水500cc</p> <p>⑧白:白米720g、ごま塩少々</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p>
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p><b>厚焼き玉子</b></p> <p>①卵に砂糖、塩を入れよく混ぜ、油をひいたフライパンで厚焼き玉子を焼く</p> <p><b>煮物</b></p> <p>②凍み豆腐とひき昆布は水に入れて戻しておく ささぎは茹でて大体4等分くらいにして斜めに切る 戻した凍み豆腐と人参を一口大に切り、ひき昆布は食べやすい長さに切る。切った材料に結びこんにやくを加えて、白だしと醤油、砂糖を入れて煮る。出来上がったら飾付にささぎをのせる。</p> <p><b>揚げなすの甘味噌のせ</b></p> <p>③ナスは斜めに切り、油で揚げる 砂糖、味噌、みりんを混ぜ甘味噌を作り、ナスの上ののせる</p> <p><b>小松菜の煮びたし</b></p> <p>④小松菜を塩少々入れてお湯で茹でる。茹であがったら一口サイズに切りめんつゆに漬ける。</p> <p><b>ズッキーニの浅漬け</b></p> <p>⑤水、砂糖、塩、焼きみょうばんを鍋にいれ煮だたせて、冷ましておく。ズッキーニを乱切りし冷ました漬け汁に入れて浅漬けにする</p> <p><b>豚肉の梅肉和え</b></p> <p>⑥豚肉を茹でて、氷水にさらして水気を切る。梅干しを刻み、梅酢と一緒に豚肉をあえる</p> <p><b>みかんの寒天</b></p> <p>⑦寒天を水と一緒に鍋に入れて溶かし、ミカンを容器に入れて、その上から溶かした寒天を流しいれ冷蔵庫で固まるまで冷やす</p> <p><b>ご飯</b></p> <p>⑧ご飯を炊き、ごま塩を振りかける</p>		

