

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	福島県		
JA名	JA福島さくら		
組織・グループ名(よみがな)	いわきちくじよせいぶ たかくしぶ		
組織・グループ名	いわき地区女性部 高久支部		
代表者氏名(よみがな)	すずき ひさこ		
代表者氏名	鈴木 久子		
弁当名	夏のいどり野菜元気弁当	調理月日	令和3年8月5日
弁当の対象者	子供からお年寄りまで		
アピールポイント	地元産の旬の野菜を使用した弁当です。		
使用食材料 (4人前の食材料とその量)	① 白:米2合、もち麦500g 緑:青しそふりかけ少々 黄:コーン少々 黒:のり (バター・醤油・スモークチーズ少々) ② 赤:トマト2個 黄:チーズ4枚 緑:サラダ菜4枚 ③ 赤:人参2本、辛子明太子2腹(醤油・酒少々) ④ 黄:かぼちゃ240g、ゆで卵2個、ピザ用チーズ60g、薄揚げ(すし用)6枚 とんかつソース適量 緑:レタス2枚 ⑤ 緑:アボカド1個 赤:鶏ささみ肉2本(塩・胡椒少々・レモン果汁小さじ1/2・マヨネーズ大さじ4・ケチャップ大さじ1) ⑥ 緑:ピーマン7~8個 赤:牛こま切れ肉160g(サラダ油大さじ1・醤油大さじ1・みりん大さじ2・砂糖少々味をみて) ⑦ 赤:豚ひき肉200g パン粉・豆乳・溶き卵適量(ナッツメグ・塩・胡椒少々、) ⑧ 赤:鶏ささみ肉2本 白:大和芋適量 緑:大葉2枚 黒:のり1/2枚 (サラダ油適量・紅生姜・酒・醤油少々) ⑨ 黄:卵4個 緑:塩豆50g(マヨネーズ大さじ2・塩・胡椒少々、酒大さじ1) ⑩ 黒:ブルーベリーの实8粒、ブルーベリージャム大さじ2、粉寒天20g、(砂糖70g・水300ml)		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① (おにぎり2種): 1. 白米2合ともち麦500gを洗い2合の目盛りに合わせてもち麦分の水100mlを入れて炊飯する。 2. 炊き上がったご飯に青しそふりかけを入れ混ぜて、おにぎりにする。 3. 炊き上がったご飯に角切りしたスモークチーズを入れ、バター醤油で炒めたコーンを乗せて、のりで巻いたおにぎりにする。 ② (トマトとチーズの巻き巻き): 1. トマトを切り、切ったあるモッツアレラチーズを挟みサラダ菜で巻く。 ③ (人参の辛子明太子あえ): 1. フライパンに油をひき、細切りにした人参を炒める。 2. 酒少々を振り蒸し煮して、辛子明太子の皮をこいであえる。 ④ (かぼちゃの焼きコロッケ): 1. かぼちゃを1cm角に切り耐熱ボウルに入れ、ふわっとラップをかけ電子レンジで約5分間加熱する。 2. 1とゆで卵をフォーク等で粗くつぶしピザ用チーズと塩・胡椒を加えて混ぜ合わせる。 3. 薄揚げを半分に切って裏返し、2を1/6量詰めて俵型に整える。 4. オーブントースターの皿にアルミホイルを敷いて3を並べて3~4分焼き、レタスを敷いてとんかつソースをかける。 ⑤ (アボカドのオーロラソースあえ): 1. アボカドは皮とタネを取り厚さ1cmのイチヨウ切りにしレモン汁を振る。 2. 鶏ささみ肉は筋を取り塩・胡椒を振り、ラップに包んで電子レンジで約2分間加熱する。粗熱が取れたら手でさく。 3. マヨネーズとケチャップを混ぜてオーロラソースを作り、1と2をあえる。 ⑥ (ピーマンと牛こまの時雨煮): 1. ピーマンはヘタと種を除いて横に細切りする。 2. 牛肉は幅1cmに切る。 3. フライパンに油を入れ、中火で熱し熱くなったらピーマンと牛肉を入れ炒める。 4. 肉の色が変わったら、しょうゆ・みりん・砂糖を加え汁気がなくなるまで煮からめる。 ⑦ (スコッチエッグ): 1. 卵をゆでる。 2. 玉ねぎをみじん切りにし電子レンジで1分間加熱する。 3. ひき肉にナッツメグ・塩を混ぜて、さらに荒熱がとれた2にパン粉・溶き卵・胡椒を入れ混ぜる。 4. 1を2で包んで丸めて、180℃の油で揚げる。 ⑧ (鶏ささみと大和芋の磯部揚げ) 1. 鶏ささみ肉をみじん切りにして酒・醤油を振っておく。 2. 大和芋をすりおろし、大葉・紅生姜はみじん切りにして1と混ぜ合わせのりで包む。170℃位の油で揚げる。 ⑨ (塩豆入りふんわり卵焼き): 1. ボールに卵・塩豆・マヨネーズ・塩・胡椒を入れてよくかき混ぜる。 2. 卵焼き器に油をひいて1を4回くらいに分けて焼く。 ⑩ (ブルーベリージャムのゼリー): 1. 粉寒天・砂糖を混ぜる。 2. 鍋に水を入れ3回に分けて入れ沸騰直前に火を止め、ジャムを混ぜる。 3. 飾りに生のブルーベリーの实を入れる。冷蔵庫で冷やす。		

