

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おがわしぶ		
組織・グループ名	いわき地区女性部 小川支部		
代表者氏名(よみがな)	まつもと よねこ		
代表者氏名	松本 ヨネ子		
弁当名	二ツ箭弁当	調理月日	R3.8.5
弁当の対象者	老若男女		
アピールポイント	・暑い夏を乗り切れるようなスタミナのつく弁当を考えました。		
使用食材量	①白:白米…2合、赤:梅…適量 ②白:白米…2合、黄:油揚げ…5枚、赤:紅ショウガ…少々、酢、砂糖、塩…適量 ③緑:じゃがいも…大1個、赤:鳥のささみ…73g、塩、胡椒、にんにく、酒、しょうゆ、小麦粉…適量 ④緑:いんげん…60g、にんにく…1かけ、めんつゆ、酒、みりん ⑤黒:切り昆布…90g、黒:しいたけ…3枚、赤:人参…30g、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 ⑥黒:ごぼう…1本、片栗粉、正油、砂糖、酒、ゴマ、油…適量 ⑦黄:玉子…4個、赤:人参…2分の1、緑:大葉…3枚、砂糖、塩、サラダ油…適量 ⑧白:赤魚…4切れ、緑:きゅうり…1本、赤:紫玉ねぎ…2分の1 酒、塩、こしょう、オリーブオイル、砂糖、酢…適量 ⑨緑:きゅうり、パプリカ、ミニトマト、アボガド、玉ねぎ…約300g、すし酢、ホエー…適量 ⑩黒:しいたけ…6枚、黄:卵…2個、ピザ用チーズ…15g、塩、青のり…適量		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ・卵 ・小麦粉 ・牛乳
(4人前の食材名とその量)			
作り方	①梅おにぎり:ご飯に梅干しを刻んであえる。 ②おいなり:米を炊き、油揚げを甘辛く煮て、紅しょうがはみじん切り、ご飯に酢・砂糖・塩を混ぜて酢飯にして、油揚げにご飯をつめ上に紅ショウガをのせる。 ③ジャガイモへ巢籠り:ジャガイモを千切りにして塩、胡椒を少々かける、鶏ささみ肉を細長く切り、にんにく、酒、しょうゆに漬けて2、3時間おき、千切りしたジャガイモに小麦粉を少々入れて鳥のささみをじゃがいもでつつこむようにして油で揚げる。(ミノムシのような感じです) ④インゲンの揚げ浸し:にんにく、めんつゆ、酒、みりんを混ぜ、好みの味にし一度沸騰させておく、いんげんのすじを取り、食べやすい長さに切り洗って水気をふく、フライパンに油を熱し、インゲンを入れさっと揚げる。揚げたインゲンを混ぜた調味料を入れ味をなじませる。 ⑤切り昆布と野菜の炒め煮:しいたけは薄切りに、人参は短冊切りにする、フライパンを熱し、昆布、シイタケ、人参を入れ炒める。材料がしんなりしたら、調味料を入れ煮詰める。 ⑥サクサクゴボウ:ごぼうは皮をそいで5センチくらいの短冊切りにし、しばらく水につけて灰汁をとり、水を切っておく。調味料を合わせ鍋で煮立たせる。水を切ったごぼうに片栗粉をまぶし油でからっと揚げ、そのまま調味料の鍋に入れる。全体にからんだら、ゴマを振りかけてひと混ぜして出来上がり。 ⑦玉子焼き:砂糖、塩で味付けをして、サラダ油で焼く、人参は千切りにし、砂糖、塩で味付け、煮ておく。玉子、大葉、人参を重ね巻きにする。 ⑧赤魚オリーブ焼き:一口大に切り、酒、塩、胡椒、オリーブオイルを混ぜたものに前日から漬けておく。オリーブオイルで焼く。 きゅうり酢物:スライスし、塩を振り固くしぼる、砂糖と酢を混ぜたものに漬ける。 玉ねぎ酢物:スライスし、塩を振り固く絞る、砂糖と酢を混ぜたものに漬ける。 ⑨ピクルス:すし酢、ホエーを鍋に入れ、適当に切った野菜を入れ、落し蓋をして、中火で4分位煮る。冷まして冷蔵庫へ入れる。 ⑩しいたけチーズ卵:しいたけは軸をかさの付け根から切り取り裏側を上にして軽く塩を振る、耐熱容器に卵を溶き塩、ピザ用チーズを加えてラップをかけて電子レンジで約1分強半熟程度になるまで加熱する。電子レンジから取り出して混ぜ合わせ、シイタケの上にごんもりとのせ、オーブントースターで7～8分焼く。		
(切り方、調理手順等につき、箇条書き)			

