

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	福島さくら農業協同組合		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいふくしまさくらじよせいぶわたなべしぶ		
組織・グループ名	JA福島さくら女性部渡辺支部		
代表者氏名(よみがな)	たかぎ ようこ		
代表者氏名	高木 よう子		
弁当名	NY(夏野菜)弁当	調理月日	8月4日
弁当の対象者	こどもから大人まで幅広い人向け		
アピールポイント	栄養士の方からアドバイスをもらい、家庭にある食材で栄養バランスの取れた9品弁当		
使用食材量	<p>① ア)緑:青シソ4枚 白:白米 ごま油、少々 めんつゆ、少々 イ)赤:梅干し1ヶ 白:白ごま、少々 白:白米</p> <p>② 赤:鶏もも肉30g×8切 (マーマレード、大匙1 にんにく、1片 しょうゆ、少々)……A</p> <p>③ 白:焼きサバ、2枚 しょうゆ、大匙1/2 酢、大匙1/2 カレー粉、小匙1</p> <p>④ 黄:玉子、2ヶ 白:しらす20g 緑:青ネギ、少々</p> <p>⑤ 黒:なす、4ヶ 緑:ピーマン、1ヶ 味噌、20g 砂糖、8g</p> <p>⑥ 黄:かぼちゃ、180g 白:チーズ、20g 黒:レーズン、20g 塩、少々 胡椒、少々 マヨネーズ、少々</p> <p>⑦ 白:大根、20g 赤:人参、30g 緑:きゅうり、30g 白:さきいか、30g マヨネーズ、20g しょうゆ、少々 胡椒、少々……B</p> <p>⑧ 緑:枝豆(豆のみ)、100g 黒:ナス、2本 赤:鶏ササミ、50g めんつゆ、少々 マヨネーズ、少々……C</p> <p>⑨ 緑:赤シソのジュース、100cc キウイフルーツ、4切 寒天、適量</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>	
	<p>①おにぎり2種 米をといで炊飯し、炊きあがったご飯を小さなおにぎりにする。 ア)ごま油とめんつゆにつけておいた青シソに巻く。 イ)炊きあがったご飯に梅干しの果肉、白ごまを混ぜ合わせ、小さなおにぎりにする。</p> <p>②鶏肉のマーマレード焼き 鶏肉を1口大に切り、Aの調味液に漬けておく。フライパンに少量の油をひき鶏肉を焼く。</p> <p>③さばのカレー焼き 塩さばは1枚を6等分にカットし、ビニール袋に入れしょうゆ、酢を入れ揉み込み、カレー粉、片栗粉をまぶし油を引いたフライパンで焼き途中酒を振り、蒸す。</p> <p>④玉子焼き ボウルに玉子を割りほぐし、しらす青ネギ(細かく切る)を混ぜ合わせフライパンに油を熱し焼く。</p> <p>⑤なす炒り なすとピーマンは1口大に切り、油を引いたフライパンで炒めしんなりとしてきたら味噌、砂糖を入れる。</p> <p>⑥かぼちゃサラダ かぼちゃを一口大に切り茹でてすりつぶし、粗熱が取れたらチーズとレーズンを入れ、塩コショウを入れマヨネーズで味を調える。</p> <p>⑦かみかみサラダ 大根・人参・きゅうりは千切りし塩もみし、しんなりしたら水洗する。水分をきり、さきいかとBの調味料を混ぜ合わせる。 ※(半日位なじませるとさきいかが柔らかくなる。)</p> <p>⑧なすのずんだあえ 枝豆の中身を取り出し、フードプロセッサーで碎き、なすは茹でて搾る。鶏ささみは塩コショウしてレンジでチンし、冷ましてから、なす、碎いた枝豆、調味料Cで和える。</p> <p>⑨赤シソジュースの寒天よせ 赤シソジュースに粉寒天を入れ煮溶かし、寒天液とキウイフルーツを型に流し固める。</p>		

