

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色を食べて違者が一番」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)	じえいえいふくしまさくら こおりやまちくじよせいぶ みほたしぶ			
組織・グループ名	JA福島さくら 郡山地区女性部 三穂田支部			
代表者氏名(よみがな)	すずき あけみ			
代表者氏名	鈴木 暁美			
弁当名	チョコカツ弁当	調理月日	R3.8.3	
弁当の対象者	お母さん			
アピールポイント	お腹に良い発酵食品や繊維質の多いお弁当にしました			
使用食材料 (4人前の食材料とその量)	<p>① ご飯 白 あさか舞 2合 赤 梅干し 4個 緑 いんげん 適量 黒 黒ごま 適量</p> <p>② ごぼう入りメンチカツ 赤 豚ひき肉 200g 白 玉ねぎ 40g 白 ごぼう 40g 赤 人参 40g 緑 スズキーニ 40g 黄 卵 1個 パン粉 適量 牛乳 適量 塩・こしょう 適量 こめ油 適量</p>	<p>③ まぐろのごま味噌和え 赤 まぐろ 80g 酒 大さじ1(下味) しょうゆ 大さじ1(下味) みそ 大さじ1 砂糖 大さじ1 片栗粉 適量 黒 ごま 適量 こめ油 適量</p> <p>⑥ 卵白のチーズ焼き 白 卵白 4個分 黄 チーズ 20g</p> <p>⑦ かぼちゃの茶巾絞り 黄 かぼちゃ 200g バター 10g 砂糖 小さじ1</p>	<p>④ ひじきの煮物 黒 ひじき(乾燥) 20g 赤 人参 20g 白 ごぼう 20g 白 じゃがいも 20g 黒 しいたけ 2枚 白 さつま揚げ 1枚 白 大豆 20g 黒 こんにゃく 20g しょうゆ・みりん 適量</p> <p>⑧ 桃のコンポート 白 もも 1個 砂糖 大さじ1 レモン汁 小さじ1</p> <p>⑨ ぬか漬け 緑 きゅうり 1本 赤 人参 1本 ぬか床</p>	<p>⑤ 卵黄の味噌漬け 黄 卵黄 4個 みそ 200g みりん 小さじ1</p> <p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 牛乳 大豆 小麦 ごま 大豆 豚肉 もも</p>
作り方 (切り方、調理手順等につぎ、箇条書き)	<p>① ご飯 ① 炊きあがったご飯に、梅干し・いんげん・黒ごまをトッピングする。</p> <p>② ごぼう入りメンチカツ ① 豚ひき肉にみじん切りにした玉ねぎ・ごぼう・人参・ズッキーニを混ぜる。 ② ①にパン粉・卵・牛乳・塩こしょうを入れ混ぜ合わせる。 ③ ②を適当な形に整え、パン粉をつけて油で揚げる。</p> <p>③ まぐろのごま味噌和え ① まぐろを一口大に切り、酒・しょうゆで15分くらい下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。 ② みそ・砂糖を煮溶かし、①にからめごまをかける。</p> <p>④ ひじきの煮物 ① ひじきはサッと洗いで戻す。 ② 人参・ごぼう・じゃがいも・しいたけ・さつま揚げは、適当な大きさに切る。 ③ ①と②に水・しょうゆ・みりんを入れ、大豆を加えて柔らかくなるまで煮る。</p> <p>⑤ 卵黄の味噌漬け 容器(タッパー)にみそとみりんを混ぜ合わせたものを入れガーゼをしき、その上に卵黄のをせまたガーゼをかぶせその上にみそをのせる。 ※3日くらい漬けると程よい固さになる。</p> <p>⑥ 卵白のチーズ焼き 卵白にとろけるチーズを混ぜ合わせ、フライパンで焼く。</p> <p>⑦ かぼちゃの茶巾絞り ① かぼちゃの皮をむきレンジで柔らかくし、粗くつぶす。 ② ①にバター・砂糖を加えラップに包み適当な形に絞る。</p> <p>⑧ もものコンポート ももは適当な大きさに切り、砂糖・レモン汁を加え煮る。</p> <p>⑨ ぬか漬け きゅうり・人参をぬか床で1晩つける。</p>			

