

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 あたみしぶ																																																																																																																																																																																																																											
組織・グループ名	JA福島さくら 郡山地区女性部 熱海支部																																																																																																																																																																																																																											
代表者氏名(よみがな)	さとう きよ																																																																																																																																																																																																																											
代表者氏名	佐藤 きよ																																																																																																																																																																																																																											
弁当名	彩り弁当	調理月日	R3.8.6																																																																																																																																																																																																																									
弁当の対象者	中高年																																																																																																																																																																																																																											
アピールポイント	野菜いっぱい色彩豊かで食欲をそそる弁当																																																																																																																																																																																																																											
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① ねぎとミックスベジタブルの炊き込みご飯</p> <table border="0"> <tr><td>白</td><td>白米</td><td>1合</td><td>3合</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ねぎ</td><td></td><td>3本</td></tr> <tr><td>黄</td><td>油あげ</td><td></td><td>1枚</td></tr> <tr><td></td><td>醤油</td><td></td><td>大3</td></tr> <tr><td></td><td>酒</td><td></td><td>大1</td></tr> <tr><td></td><td>油</td><td></td><td>大1</td></tr> <tr><td></td><td>だし</td><td></td><td>適量</td></tr> <tr><td></td><td>黒ごま</td><td></td><td>少々</td></tr> <tr><td></td><td>ミックスベジタブル</td><td></td><td>2カップ</td></tr> </table> <p>④ 切り干し大根とじゃこの和え物</p> <table border="0"> <tr><td>白</td><td>切り干し大根</td><td></td><td>60g</td></tr> <tr><td></td><td>ちりめんじゃこ</td><td></td><td>30g</td></tr> <tr><td></td><td>酢</td><td></td><td>大2</td></tr> <tr><td></td><td>醤油</td><td></td><td>大1</td></tr> <tr><td></td><td>赤唐辛子</td><td></td><td>適量</td></tr> </table> <p>⑦ 牛乳寒天</p> <table border="0"> <tr><td>白</td><td>牛乳</td><td></td><td>300cc</td></tr> <tr><td></td><td>粉寒天</td><td></td><td>4g</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td></td><td>200cc</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td></td><td>大4</td></tr> <tr><td></td><td>みかん</td><td></td><td>適量</td></tr> <tr><td></td><td>キウイ</td><td></td><td>適量</td></tr> </table>	白	白米	1合	3合	緑	ねぎ		3本	黄	油あげ		1枚		醤油		大3		酒		大1		油		大1		だし		適量		黒ごま		少々		ミックスベジタブル		2カップ	白	切り干し大根		60g		ちりめんじゃこ		30g		酢		大2		醤油		大1		赤唐辛子		適量	白	牛乳		300cc		粉寒天		4g		水		200cc		砂糖		大4		みかん		適量		キウイ		適量	<p>② ししとうと豚肉のおかか炒め</p> <table border="0"> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td></td><td>400g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ししとう</td><td></td><td>20本</td></tr> <tr><td>白</td><td>ニンニク</td><td></td><td>1片</td></tr> <tr><td></td><td>ゴマ油</td><td></td><td>大2</td></tr> <tr><td></td><td>醤油</td><td></td><td>大3~4</td></tr> <tr><td></td><td>酒</td><td></td><td>大1</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td></td><td>小2</td></tr> <tr><td></td><td>カツオ削り節</td><td></td><td>10g</td></tr> </table> <p>⑤ 漬物</p> <table border="0"> <tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td></td><td>適量</td></tr> <tr><td>赤</td><td>人参</td><td></td><td>適量</td></tr> <tr><td></td><td>三五八</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>⑧ たたきごぼうのお塩炒め</p> <table border="0"> <tr><td>白</td><td>ごぼう</td><td></td><td>2本</td></tr> <tr><td></td><td>ごま油</td><td></td><td>大1/2</td></tr> <tr><td></td><td>酒</td><td></td><td>大3</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td></td><td>小1/3</td></tr> <tr><td></td><td>コショウ</td><td></td><td>少々</td></tr> </table>	赤	豚肉		400g	緑	ししとう		20本	白	ニンニク		1片		ゴマ油		大2		醤油		大3~4		酒		大1		砂糖		小2		カツオ削り節		10g	緑	きゅうり		適量	赤	人参		適量		三五八			白	ごぼう		2本		ごま油		大1/2		酒		大3		塩		小1/3		コショウ		少々	<p>③ さつまいもとひじきの煮物</p> <table border="0"> <tr><td>黄</td><td>さつまいも</td><td></td><td>100g</td></tr> <tr><td>黒</td><td>ひじき</td><td></td><td>10g</td></tr> <tr><td>黒</td><td>こんにやく</td><td></td><td>50g</td></tr> <tr><td>赤</td><td>人参</td><td></td><td>20g</td></tr> <tr><td></td><td>さつま揚</td><td></td><td>2枚</td></tr> <tr><td></td><td>だし</td><td></td><td>3/4</td></tr> <tr><td></td><td>醤油</td><td></td><td>大2</td></tr> <tr><td></td><td>酒</td><td></td><td>大1</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖</td><td></td><td>1と1/2</td></tr> </table> <p>⑥ ゆで卵の味噌漬け</p> <table border="0"> <tr><td>黄</td><td>卵</td><td></td><td>4個</td></tr> <tr><td></td><td>味噌</td><td></td><td>適量</td></tr> </table> <p>⑨ おからと豆腐のナゲット</p> <table border="0"> <tr><td>白</td><td>豆腐</td><td></td><td>90g</td></tr> <tr><td></td><td>おから</td><td></td><td>80g</td></tr> <tr><td></td><td>片栗粉</td><td></td><td>15g</td></tr> <tr><td></td><td>パン粉</td><td></td><td>10g</td></tr> <tr><td></td><td>鶏ガラスープの素</td><td></td><td>大1</td></tr> <tr><td></td><td>粉チーズ</td><td></td><td>少々</td></tr> <tr><td></td><td>オリーブオイル</td><td></td><td>少々</td></tr> </table>	黄	さつまいも		100g	黒	ひじき		10g	黒	こんにやく		50g	赤	人参		20g		さつま揚		2枚		だし		3/4		醤油		大2		酒		大1		砂糖		1と1/2	黄	卵		4個		味噌		適量	白	豆腐		90g		おから		80g		片栗粉		15g		パン粉		10g		鶏ガラスープの素		大1		粉チーズ		少々		オリーブオイル		少々	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>・卵</p>
白	白米	1合	3合																																																																																																																																																																																																																									
緑	ねぎ		3本																																																																																																																																																																																																																									
黄	油あげ		1枚																																																																																																																																																																																																																									
	醤油		大3																																																																																																																																																																																																																									
	酒		大1																																																																																																																																																																																																																									
	油		大1																																																																																																																																																																																																																									
	だし		適量																																																																																																																																																																																																																									
	黒ごま		少々																																																																																																																																																																																																																									
	ミックスベジタブル		2カップ																																																																																																																																																																																																																									
白	切り干し大根		60g																																																																																																																																																																																																																									
	ちりめんじゃこ		30g																																																																																																																																																																																																																									
	酢		大2																																																																																																																																																																																																																									
	醤油		大1																																																																																																																																																																																																																									
	赤唐辛子		適量																																																																																																																																																																																																																									
白	牛乳		300cc																																																																																																																																																																																																																									
	粉寒天		4g																																																																																																																																																																																																																									
	水		200cc																																																																																																																																																																																																																									
	砂糖		大4																																																																																																																																																																																																																									
	みかん		適量																																																																																																																																																																																																																									
	キウイ		適量																																																																																																																																																																																																																									
赤	豚肉		400g																																																																																																																																																																																																																									
緑	ししとう		20本																																																																																																																																																																																																																									
白	ニンニク		1片																																																																																																																																																																																																																									
	ゴマ油		大2																																																																																																																																																																																																																									
	醤油		大3~4																																																																																																																																																																																																																									
	酒		大1																																																																																																																																																																																																																									
	砂糖		小2																																																																																																																																																																																																																									
	カツオ削り節		10g																																																																																																																																																																																																																									
緑	きゅうり		適量																																																																																																																																																																																																																									
赤	人参		適量																																																																																																																																																																																																																									
	三五八																																																																																																																																																																																																																											
白	ごぼう		2本																																																																																																																																																																																																																									
	ごま油		大1/2																																																																																																																																																																																																																									
	酒		大3																																																																																																																																																																																																																									
	塩		小1/3																																																																																																																																																																																																																									
	コショウ		少々																																																																																																																																																																																																																									
黄	さつまいも		100g																																																																																																																																																																																																																									
黒	ひじき		10g																																																																																																																																																																																																																									
黒	こんにやく		50g																																																																																																																																																																																																																									
赤	人参		20g																																																																																																																																																																																																																									
	さつま揚		2枚																																																																																																																																																																																																																									
	だし		3/4																																																																																																																																																																																																																									
	醤油		大2																																																																																																																																																																																																																									
	酒		大1																																																																																																																																																																																																																									
	砂糖		1と1/2																																																																																																																																																																																																																									
黄	卵		4個																																																																																																																																																																																																																									
	味噌		適量																																																																																																																																																																																																																									
白	豆腐		90g																																																																																																																																																																																																																									
	おから		80g																																																																																																																																																																																																																									
	片栗粉		15g																																																																																																																																																																																																																									
	パン粉		10g																																																																																																																																																																																																																									
	鶏ガラスープの素		大1																																																																																																																																																																																																																									
	粉チーズ		少々																																																																																																																																																																																																																									
	オリーブオイル		少々																																																																																																																																																																																																																									
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①ねぎとミックスベジタブルの炊き込みご飯</p> <p>①米を研いで、目盛りより若干少なく水を入れる。</p> <p>②ねぎは2cm位・油あげは1cmに切る。醤油・酒・だしを入れて混ぜ、ねぎと油あげを乗せて炊く。</p> <p>③炊き上がったらミックスベジタブルを入れ混ぜ、弁当に盛ったら黒ごまを振る。</p> <p>②ししとうと豚肉のおかか炒め</p> <p>①ししとうは縦に1本切り込みを入れる。</p> <p>②鍋に、ごま油・にんにくのみじん切りを弱火で炒める。香りが出たら豚肉・ししとうを入れ中火で炒める。</p> <p>③火が通ったら、醤油・酒・砂糖・かつお削り節を入れ全体に味を馴染ませる。</p> <p>③さつまいもとひじきの煮物</p> <p>①ひじきは水で戻し3cm位に切る。さつまいもは一口位の乱切りにして水にさらす。</p> <p>②人参・さつま揚げ・こんにやくは短冊切りにする。こんにやくは、あく抜きをする。</p> <p>③鍋に切った食材・だし・醤油・酒・砂糖を入れ、沸騰したら弱火にし15分位煮る。</p> <p>④いんげんを茹で、斜め薄切りにし、盛りつけた上に乗せる。</p> <p>④切り干し大根とじゃこの和え物</p> <p>①切り干し大根は2、3回もみ洗いし、たっぷりの水で8分位つけて戻し、食べやすい大きさに切り、水気を絞る。</p> <p>ボウルに入れて、ちりめんじゃこ・酢・醤油・赤唐辛子を加え混ぜ合わせ味を馴染ませる。</p> <p>⑤漬物</p> <p>①きゅうりと人参は三五八の素に入れ、冷蔵庫で丸1日置く。</p> <p>⑥ゆで卵のみそ漬け</p> <p>①ゆで卵に味噌を適量絡め、1晩漬ける。</p> <p>⑦牛乳寒天</p> <p>①鍋に水と粉寒天を入れ、かき混ぜ火にかける。沸騰したら砂糖を加えて溶かし、牛乳を加えてよく混ぜる。</p> <p>②容器に流し込み、みかん・キウイを入れ、冷やし固める。</p> <p>⑧たたきごぼうの塩炒め</p> <p>①ごぼうは皮をむいて麺棒などでたたきつぶし、3cmの長さに切る。</p> <p>②フライパンにごま油を入れ、ごぼうを中火で炒め、酒をふり、蓋をして弱火で5・6分蒸す。塩・こしょうで味を調える。</p> <p>⑨おからと豆腐のナゲット</p> <p>①材料を全部混ぜ、12等分にしてナゲット形を作り、フォークで筋をつける。</p> <p>②フライパンにオリーブオイルを入れ、両面をこんがり焼く。</p>																																																																																																																																																																																																																											

