

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)	じえいえいふくしまさくら こおりやまちくじょせいぶ みやぎしぶ				
組織・グループ名	JA福島さくら 郡山地区女性部 宮城支部				
代表者氏名(よみがな)	いまいずみ ちえこ				
代表者氏名	今泉 千枝子				
弁当名	コロナに勝つぞ〜！弁当	調理月日	令和3年8月12日		
弁当の対象者	頑張るお父ちゃんへ				
アピールポイント	年齢を考えてバランス良く、ホッカリ弁当にしました。				
使用食材料 (4人前の食材名とその量)	①彩り5色ご飯 白 白米 2合 黒 ゴマ昆布 少々 赤 梅ちりめん 少々 黄 卵 1個 (黄身のみ) 緑 ふりかけ若菜 少々 赤 梅漬 1個 ②ひじきの豆腐和え 黒 ひじき(乾燥) 20g 白 木綿豆腐 1丁 だし汁 1/2カップ (1) しょうゆ 大さじ1 みりん 小さじ1 (2) さとう 大さじ2 しょうゆ 小さじ1 塩 小さじ1/2 ③きゅうりとわかめの酢の物 黒 乾燥わかめ 100g (塩ぞう) 緑 きゅうり 250g 緑 おくら(飾り用) 少々 緑 枝豆(飾り用) 少々 白 らっきょう酢 250cc	④パプリカとじゃこの炒め物 赤 パプリカ 1個 白 ちりめんじゃこ 20g 白 白ごま 少々 ごま油 小さじ2 しょうゆ 小さじ2	⑤厚焼き卵 黄 卵 4個 白 牛乳 大さじ3 さとう 少々 ほんだし 少々 サラダ油 少々 ⑥さつまいもの煮物 黄 さつまいも 250g だし汁 300ml さとう 大さじ1/2 しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ1と1/2	⑦焼き鮭 赤 鮭 4切れ ⑧飾り野菜 赤 ミニ8個	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ・卵 ・牛乳 ・ごま ・さけ ・大豆
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①彩り5色ごはん ①卵(黄身のみ)をそぼろ状にして焼く。 ②炊き上がった白米の上にゴマ昆布・梅ちりめん・ふりかけ若菜・梅漬・卵そぼろを間隔よく盛る。 ②ひじきの豆腐和え ①ひじきは水につけ戻し、だし汁と調味料(1)の調味料を入れ中火で5~6分煮る。 ②豆腐は水気をきり、手で崩してボールに入れる。 ③ボールに①の煮たひじきも汁ごと入れ(2)の調味料を加え混ぜ合わせる。 ③きゅうりとわかめの酢の物 ①きゅうりは薄い輪切りにし、塩もみをして水洗いし水気を切っておく。 ②乾燥わかめをもどしたものと、①のきゅうりをボールに入れ、らっきょう酢を入れまぜる。 ③器に盛る。 ④パプリカとじゃこの炒め物 ①パプリカの種とへたをとり、細切りにする。 ②フライパンにごま油を熱し、パプリカとじゃこを炒める。 ③しんなりしてきたら、しょうゆ、みりんを入れ汁気がなくなるまで煮る。 ④汁気がなくなったら器に盛り、白ごまをふる。 ⑤卵焼き ①卵をほぐし砂糖、ほんだし、牛乳を入れてフライパンで焼く。 ⑥さつまいもの煮物 ①さつまいもを輪切りにし、水にさらす。 ②鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、さとうをいれ軽く混ぜ、さつまいもを入れ12分位煮る。 ⑦焼き鮭 ①鮭を焼く。 ⑧野菜 ①ミニトマトを器に盛る。				

