

**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ふくしま未来		
組織・グループ名(よみがな)	もろこしすたーず		
組織・グループ名	もろこしシスターズ		
代表者氏名(よみがな)	さいとう ちかこ		
代表者氏名	齋藤 近子		
弁当名	白根の里ヘルシー弁当	調理月日	8月19日
弁当の対象者	健康志向の中高年女性向け		
アピールポイント	和食の基本(まごはやさしい)を取り入れ、白根地区特産のもろこし(タカキビ)を主食、主菜、デザートに使用。自作のへそ大根のお煮しめと卵や魚のたんぱく質、新鮮な地元野菜を詰め込んだ栄養価、彩り、健康をイメージした雑穀で満足、満彩、百歳弁当です。		
使用食材料量 (4人前の食材料名とその量)	① 白:白米3合 もろこし粒大匙3 赤:梅干4個 ごま塩少々 ② 黒:黒豆1合 水500CC 砂糖100g 醤油小匙2 塩少々 タンサン少々 古釘1本 ③ 緑:いんげん200g 白すりごま大匙2 砂糖小匙1/2 醤油小匙2 ④ 緑:わかめ(塩蔵)20g きゅうり1本 玉ねぎ1/2個 らっきょう酢100CC ⑤ 白:もろこし粒150g 赤:鶏ひき肉150g 人参150g 緑:玉ねぎ80g パン粉1/4カップ 小麦粉75g 塩小匙1/2 こしょう少々 油適量 緑:大根1/3本 青シソ4枚 赤:ミニトマト4個 緑:レタス1/4個 ⑥ 赤:生鮭小4切れ 塩こうじ大匙2 ⑦ 緑:へそ大根4個 赤:人参1/4本 黒:干しいたけ4枚 白:高野豆腐1枚 板こんにゃく1/2枚 醤油大匙2 砂糖大匙4 みりん大匙3 粉末だし少々 ⑧ 黄:じゃがいも小8個 味噌大匙2 砂糖大匙2 みりん大匙1 粉末だし小匙1 油大匙3 ⑨ 黄:卵2個 カニカマ2本 砂糖小匙2 塩少々 油適量 ⑩ 緑:きゅうり1本 しその実少々 塩少々 砂糖少々 ⑪ 白:もろこし粉25g 白玉粉50g 片栗粉12g 水50~60CC A:醤油大匙4 砂糖大匙8 水200CC みりん大匙2 片栗粉大匙1		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① <b>もろこしご飯</b> 白米ともろこし粒をセットし、一晩おいて炊く。盛り付けたらごま塩、梅干をのせる。 ② <b>黒豆</b> 黒豆を茹でる。鍋に水、砂糖、醤油、塩を入れ煮たて火を止め、黒豆とタンサン、釘を入れ一晩おく。一晩おいた鍋を中火または弱火で豆が柔らかくなるまで煮る。2~3日置くと味が染みる。 ③ <b>いんげんのごま和え</b> いんげんは食べやすい長さに切って茹でる。すりごまと砂糖、醤油を合わせ、いんげんを和える。 ④ <b>わかめときゅうりの酢の物</b> わかめは塩抜きし軽く湯通しする。きゅうりは薄切りにし塩(分量外)でもむ。玉ねぎは薄くスライスする。材料をあわせ、らっきょう酢で和える。 ⑤ <b>もろこし入りハンバーグ</b> もろこし粒は炊いておく。玉ねぎはみじん切りにし油で軽く炒めておく。人参は皮つきのまますりおろす。炊いたもろこし粒と鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、パン粉、小麦粉、塩を加えて混ぜる。生地を8等分にしてハンバーグ型にまとめる。フライパンに油を熱して焼く。レタス、ミニトマト、青じその上に大根おろしを乗せ添える。 ⑥ <b>鮭の塩こうじ漬</b> 生鮭は塩こうじをつけて一晩おき、焼く。 ⑦ <b>へそ大根と野菜のお煮しめ</b> へそ大根、干しシイタケ、高野豆腐は戻しておく。人参は半月切り、こんにゃくは三角に切る。鍋に水と調味料を入れ、材料を煮る。 ⑧ <b>みそかんばん</b> じゃがいもは皮つきのままよく洗い、茹でて水気をとる。フライパンに油を熱し、炒める。皮がパリッとしたら余分な油をふき取り、調味料をからめる。 ⑨ <b>卵焼き</b> 卵を割りほぐし調味料を加えて混ぜる。熱したフライパンに卵液の半分を流しカニカマを巻く。残りの卵液を流し巻き、卵焼きを作る。 ⑩ <b>きゅうりの漬物</b> きゅうりは食べやすい大きさに切り、しその実と砂糖、塩を入れもむ。 ⑪ <b>もろこしだんご</b> もろこし粉と白玉粉、片栗粉をボウルに入れて、水を加えてこねる。10gの量を丸めて沸騰したお湯で茹でる。浮き上がってきたら、さらに7分茹で氷水に取り水気を切る。 Aを火にかけ、みたらしあんを作り、だんごにかける。		

