

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ふくしま未来 そうま地区 相馬総合支部		
組織・グループ名(よみがな)	こめっこくらぶ		
組織・グループ名	米っこクラブ		
代表者氏名(よみがな)	まつもと たみこ		
代表者氏名	松本 民子		
弁当名	スタミナ弁当	調理月日	2021/8/19
弁当の対象者	元気な中高年者向け		
アピールポイント	彩りよく・味よく・バランスよく！夏バテ知らずのスタミナ弁当		
使用食材料量 (4人前の食材料名とその量)	<p>①白→米2カップ・雑穀米大さじ4 赤→梅干し4ケ 緑→枝豆1/2カップ</p> <p>②赤→アジ切身4切れ(塩・胡椒少々) 緑→青じそ4枚 白→ネギ15g・生姜15g・ミョウガ15g (めんつゆ大さじ2・米酢大さじ1と1/2・砂糖小さじ1) 小麦粉 揚油</p> <p>③白→はんぺん100g 生姜汁小さじ1 赤→人参20g 黒→干しひじき4g 緑→青ネギ20g 黄→卵小さじ2 (片栗粉小さじ2) 揚油</p> <p>④緑→ニガウリ1/2本 赤→豚ひき肉75g 緑→ネギ10g(みそ大さじ1・小麦粉小さじ1) サラダ油大さじ1</p> <p>⑤赤→薄切ハム4枚 黄→卵1個 赤→ミニトマト4ケ 白→生クリーム 緑→パセリ少々 (塩・胡椒少々)</p> <p>⑥黄→卵3個 緑→青じそ20枚(砂糖・大さじ2・塩少々) サラダ油大さじ1</p> <p>⑦黄色→かぼちゃ100g 白→白玉粉カップ1/2 黒→粒あん100g (水大さじ4)</p> <p>⑧緑→青じそ8枚 黒→クルミ10g 緑→青なんばん少々(みそ50g・砂糖50g・パン粉1/2カップ) 揚油</p> <p>⑨緑→きゅうり1本 オクラ2本 赤→パプリカ30g 黄→パプリカ30g (らっきょ酢100ml)</p> <p>付け合わせ 赤→ミニトマト 緑→サニーレタス</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵・小麦・乳</p>
作り方	<p>①枝豆入り雑穀飯 米に雑穀米を入れて炊き、ゆでた枝豆を混ぜる。梅干しをのせる。</p> <p>②アジの香味だれかけ アジを半分に切り、塩、コショウし小麦粉をまぶして揚げる。青じそ、ネギ、生姜、ミョウガをみじん切りにして、めんつゆ、米酢、砂糖と合わせ、揚げたアジにかける。</p> <p>③ひじきのはんぺん団子 はんぺんを細かく潰す、水でもどしたひじき、千切りにした人参、青ネギの小口切り、生姜汁、溶き卵、片栗粉を混ぜ合わせ、丸く形をつくり揚げる</p> <p>④にがうりの肉詰め焼き にがうりは1cmの輪切りにし、スプーンで種とワタをとる。豚ひき肉、ネギのみじん切り、みそ、小麦粉を合わせよく捏ねる。にがうりのくり抜いたところに肉団子を詰める。フライパンにサラダ油をひいて、片面3分づつ焼く。</p> <p>⑤エッグハムカップ 卵に生クリーム、塩、コショウを合わせよく溶き混ぜる。カップにハムを敷いて、半分に切ったミニトマト、ちぎったパセリを入れて卵液を流し入れる。200℃のオーブンで10分焼く。</p> <p>⑥青じそ入り卵焼き 卵をといいて砂糖、塩を加えて混ぜ、千切りにした青じそも加えフライパンで焼く。</p> <p>⑦なんきん白玉 かぼちゃは皮をむき、600Wの電子レンジに5分かけ熱いうちに潰す。白玉粉に水を入れて混ぜ、潰したかぼちゃを加えてよく練る。小さく丸めて熱湯で茹でる。盛り付ける時に粒あんを添える</p> <p>⑧しそ巻きみそ 青なんばんのみじん切りにし、みそ、砂糖と合わせて火にかけ沸騰したら火を止め、みじん切りにしたクルミ、パン粉を合わせ冷ます。みそを棒状にまるめ、青じそで巻き、楊枝でとめて揚げる。</p> <p>⑨夏野菜のピクルス きゅうり、パプリカは乱切り、オクラはガクをそぐ。熱湯に10秒ぐらせ汁気をきって冷まし、らっきょ酢で漬ける。</p>		

