

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	福岡県		
JA名	JA糸島		
組織・グループ名(よみがな)	いとしま まるしよく すいしんいいんかい		
組織・グループ名	糸島食推進委員会		
代表者氏名(よみがな)	こがねまる ひろこ		
代表者氏名	小金丸 宏子		
弁当名	糸島～おいしかあ～弁当	調理月日	令和3年9月14日
弁当の対象者	敬老祝賀会・おこもり などの御祝いの座に参加者される皆さん		
アピールポイント	「おいしかね～！」と笑顔になるお弁当を！願いを込めて作りました。糸島産の旬の食材で家族やご近所さんと楽しく味わえるように。郷土料理のがめ煮・かしわご飯・黒米おはぎなどでコロナに負けない！心も元気になるお弁当です。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①白:白米2合 黄:さつま芋2本 塩5g</p> <p>②黒:むかご100g 白:白米2合 昆布茶10g</p> <p>③白:鶏もも肉150g・白米2合 赤:人参1/2本 黒:ごぼう1/3本・椎茸3枚</p> <p>④白:鶏もも肉300g・レンコン150g・里芋100g・大根100g 赤:人参100g 黒:ごぼう100g、椎茸3枚 酒1/3カップ、砂糖大さじ3～4、醤油大さじ2、みりん大さじ1</p> <p>⑤白:おから200g・レンコン20g 赤:豚・牛肉30g・人参の皮2本分 黒:乾燥ひじき5g だし汁2カップ、醤油大さじ1、砂糖大さじ1、油少々</p> <p>⑥緑:おくら5本 赤:梅肉1 かつお節5g</p> <p>⑦緑:胡瓜1本 白:大根5cm 赤:人参1/2本</p> <p>⑧赤:アジ1尾 緑:大葉5枚 黒:ビーマンみそ少々 黄:卵1個 小麦粉、パン粉</p> <p>⑨黄:卵4個 緑:ニラ5本</p> <p>⑩赤:人参1/4本 緑:ゴーヤ小1本、オクラ4本 黒:なす1本 黄:卵1個 天ぷら粉100g、油</p> <p>⑪黒:黒米60g 白:もち米15g、うるち米60g、ごま 市販の粒あん</p> <p>⑫白:じゃがいも200g・カマンベールチーズ30g 赤:人参50g、豚・牛肉ミンチ100g 黄:卵2個</p> <p>⑬黄:さつま芋100g 白:白ゴマ少々、牛乳大さじ1 バター5g、はちみつ5g 黄:卵</p> <p>⑭赤:ミニトマト 緑:おくら・キャベツ</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵・乳・小麦</p>	
作り方	<p>*出し汁を作っておく→しいたけ・いりこを水に浸しておく。 1L</p> <p>①さつま芋ごはん・・・さつま芋は角切りしてザルにあげ水けを切り米と炊飯する。</p> <p>②むかごごはん・・・洗ったむかごと昆布茶を混ぜ合わせる。米とむかごを炊飯する。</p> <p>③かしわごはん・・・鶏もも肉に醤油・酒 各大さじ1で下味をつける。鶏もも肉は食べやすいサイズに切る。 干し椎茸を薄切り、人参1/2本、ごぼう1/3本は、ささがきにする。 米と下味をつけた鶏肉、人参、ごぼう、椎茸と、醤油大さじ2、酒大さじ3と水を入れ炊飯。 ・炊き込みご飯は、炊き上がったたら菜箸で空気を含ませながら混ぜ合わせる。具が崩れないように。</p> <p>④がめ煮・・・鶏もも肉1口大に切る。椎茸はイチヨウ切り、こんにゃく茹でておき手でちぎる。 野菜は乱切り。鍋にだし汁3カップ・調味料の1/3程度加え人参以外の材料を煮る。 7割程度の加熱したら人参を入れ残りの調味料を2～3回に分け加え煮含める。</p> <p>⑤卵の花・・・芽ひじきを水でもどす。牛豚ミンチを炒める。 薄くいちょう切りしたレンコンと千切りの人参を加え炒める。 だし汁・芽ひじき・スライスした椎茸を入れ加熱する。調味料を加える。おからを入れ混ぜ合わせる。</p> <p>⑥おくらの梅肉和え・・・おくら中程度5本、梅干し1個 茹でたおくらを4.5mmの輪切りにする。 梅干しを種を除き包丁で細かく刻む。混ぜ合わせる。</p> <p>⑦酢の物・・・キュウリ、大根、人参は千切りにする。ほめられ酢を入れる。</p>		

⑨卵焼き・・・ニラは細かく切る。溶き卵にニラとだし汁・マヨネーズ大さじ1を混ぜて焼く。

⑩野菜の一口天ぷら・・・ナス1cm、ゴーヤ5mmの厚さ、人参は薄切り、オクラ1/2に切る。

小麦粉を冷水で溶く。油で揚げる。

⑪黒米おはぎ・・・黒米・もち米・うるち米は、洗って水につけておく。同量の水で炊く。粒あんを20gに丸める。

10分程度蒸らし荒くつぶす。約40gの炊いた米に餡を詰める。

⑫一口コロッケ・・・じゃがいもを箸が刺さる程度に茹でる。熱いうちにつぶす。油を入れずに牛豚ミンチをパラパラに炒

みじん切りした玉ネギと人参を加え炒める。塩こしょうで味を整え食材を小判形に丸める。

ボウルに卵を割り入れ水大さじ1入れ溶き卵に小麦粉、パン粉をまぶす。

180～185度の油で揚げる。

⑬アレンジスイートポテト・・・さつま芋1は皮をむいて2～3cm角に切る。5分程度水にさらす。竹串に刺さる位、茹でる。

バター、はちみつ、卵黄の順に加える。冷めたら栗の形にする。

