

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北九		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいきたきゅう せいぶちく じよせいぶ		
組織・グループ名	JA北九 西部地区女性部		
代表者氏名(よみがな)	やすだ みさこ		
代表者氏名	安田 美佐子		
弁当名	～秋を感じて～	調理月日	R3.9.15
弁当の対象者	中高年の方		
アピールポイント	まだまだ暑い中食欲がない方にも季節を感じながらアツサリ食べれる！！		
使用食材料 (4人前の食材料とその量)	<p>①白: ごはん2合 黄: 栗200g 塩 小さじ1 お酒 大さじ1</p> <p>②赤: 牛肉薄切り150g 緑: インゲン12本 赤: 人参1本 片栗粉少量</p> <p>③赤: ミントマト4個 白: うずらの卵4個 赤: ベーコン4枚 マヨネーズ大さじ1 しょうゆ小さじ2 酒小さじ1</p> <p>④緑: キュウリ1本 緑: カイワレ1/2 赤: カニカマ50g 白: 煎りごま 大さじ1 ほめられ酢 大さじ4 塩もみ用の塩少々</p> <p>⑤黄: かぼちゃ 1/4 白: 玉ねぎ 1/4 マヨネーズ 大さじ2 塩・こしょう 少々</p> <p>⑥黒: なす1本 赤: ミンチ みそ・酒 大さじ1 砂糖 小さじ1 しょうゆ小さじ1/2</p> <p>⑦赤: 柿 白: 梨</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>ウズラの卵</p>
作り方	<p>①栗ご飯 米をセットしむいた栗と塩とお酒を入れて炊く。</p> <p>②あっさり牛肉の野菜巻 人参を細切りにし インゲンと人参を下茹でし、冷ます。 野菜に塩コショウをし肉で巻くにくの表面に片栗粉を少し全体につけて焼く。 少し焼き目がつくくらい焼いたら①と砂糖を混ぜたものをいれて絡める。</p> <p>③プチトマトとウズラのベーコン巻 ベーコンでウズラの卵とプチトマトを巻いてつまようじでさして止める。 マヨネーズをフライパンに引き材料を入れ焼く。焼けたら回すように酒・しょう油の順でいれ、絡める。</p> <p>④キュウリを細切りにし、塩をかけよく揉み10分ほど置いて水気をきる。 かいわれ大根を半分に切りカニカマは手でさく。材料とごまほめられ酢を入れ混ぜる。</p> <p>⑤かぼちゃの種とわたを取り一口大にきり600wで5分。玉ねぎは薄切りにし600wで1分。 余熱を取り材料を入れ、マヨネーズをくわえてつぶしながら混ぜる。塩・コショウで味を整える。</p> <p>⑥なすを約1cm幅輪切りにする。ナスの部分で大きさが違うので大きい部分は、半月切り。 油をひきなすを炒める。一旦ナスを取り出しひき肉を炒める。肉の色が変わったらナスをフライパンに戻す。調味料を入れひと煮立ちさせる。</p>		

