

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)	いわきちくじよせいぶ みわしぶ		
組織・グループ名	いわき地区女性部 三和支部		
代表者氏名(よみがな)	ねもと ちさと		
代表者氏名	根本 千里		
弁当名	わくわく弁当	調理月日	令和3. 8. 5
弁当の対象者	若者から高齢者まで		
アピールポイント	肉、魚、野菜と数多くの食材を取り入れバランスを考えた弁当です。 いろいろな野菜の味や触感も楽しんでもらえるように工夫しました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①白:もち米1合 黒:ごぼう1/4本 赤:人参1/4本 黒:椎茸1枚 赤:鶏肉50g 白:タケノコ 油揚げ しょうゆ 酒 砂糖 各大さじ1 食油 少々 ②白:もち米1合 黒:じゅうねん(すりおろしたもの)60g 砂糖大さじ2 塩大さじ1 ③赤:塩サバ2枚 黒:黒ゴマ 白:白ごま 酒 小麦粉 ④赤:豚肉ロース8枚 緑:大葉4枚 白:長いも1/4本 酒 焼肉のたれ各10cc ⑤白:木綿豆腐1/2丁 赤:人参100g 緑:ほうれん草100g 白:リンゴ1/2個 白:すりごま大さじ1 砂糖大さじ2 塩少々 ⑥緑:いんげん200g 白:油揚げ2枚 黒:椎茸100g 水200g 酒、みりん、醤油、砂糖各10cc ⑦黄:卵3個 白:じゃがいも1個 白:玉ねぎ1/2個 赤:ベーコン2枚 オリーブ油大さじ2 塩、コショウ ⑧黒:ごぼう1/2本 白:みょうが2個 赤:人参1/2本 緑:きゅうり1/2本 黄:チーズ4個 鷹の爪、カンタン酢 各適量 ⑨黄:黄色のプチトマト12個 ゼラチン5g 水250cc 砂糖50g ⑩黄:かぼちゃ1/4個 水 砂糖 塩		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 チーズ 小麦粉
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①五目ふかし 1.具材を炒めて味をつける。2.もち米をひやしてふかす。透明になってきたらしとをうつ。 3.五目具材をいれて15～20分ふかす。仕上がり具合をみて火を止める。 ②じゅうねんぼた餅 1.もち米をふかす。 2.じゅうねんに砂糖と塩を混ぜ合わせる。 3.1を食べやすい大きさににぎり2をまぶす。 ③さばのごま焼き 1.さばの骨をとり水で洗い酒をふり5分置いた後一口大に切り小麦粉をまぶす。 2.表面がしっとりしたらごまをたっぷりつけ、フライパンに少し多めの油をひきあげ焼きにする。 ④長いもの肉巻き 1.長いもを10cmの角切りにして肉に大葉をひいて長いもを巻く。 2.フライパンで焼き、たれを入れて味付けをする。 ⑤野菜とリンゴの白和え 1.豆腐はキッチンペーパーに包み水気をしぼり、ラップをしてレンジで2分加熱する。 2.人参は2cmの拍子切りに、ほうれん草は2cmに切り硬めに茹でてしっかり水気をしぼる。3.リンゴはいちょう切りにし塩水にさらす。 4.1の粗熱がとれたらすり鉢ですり、砂糖・塩・すりごまを加え混ぜ合わせ、人参・ほうれん草・リンゴを加え混ぜる。 ⑥いんげんと油揚げとシイタケのさっと煮 1.いんげんは5～6cmに切る。油揚げはペーパータオルにはさみ表面の油を吹き1cm幅に切る。 2.鍋に水・酒・みりん・醤油・砂糖を入れ火にかけて煮たったらいんげん・油揚げ・椎茸をい入れ落し蓋をして柔らかくなるまで茹でる ⑦スペイン風オムレツ 1.じゃがいもは4～5mm厚さのいちょう切りにシラップをかけてレンジで2分加熱する。玉ねぎは縦薄切り、ベーコンは2cm幅に切る 2.小さいフライパンにオリーブ油を熱しじゃがいも・玉ねぎ・ベーコンの順に炒め塩・コショウで調味する。 3.2にオリーブ油を足してなじませ卵液を流し入れ木べらで混ぜながら半熟状態にし弱火で3分ほど焼く。 底が固まったらひっくり返して色よくなるまで焼く。 ⑧ごぼうのピクルス 1.ごぼうは叩いて5cmに切りゆでる。みょうがは縦半分にする。人参、きゅうりは5cmの角切りにする。 2.ジップロックに野菜とチーズ、鷹の爪を入れ野菜が浸るくらい酢を入れる。 ⑨トマトのコンポートゼリー 1.トマトを湯むきして砂糖液で煮てコンポートをつくる。 2.1のトマトを型に入れゼリー液を流し入れ冷蔵庫で冷やす。 ⑩かぼちゃの煮物 1.かぼちゃを食べやすい大きさに切り、水・砂糖・塩を入れて柔らかくなるまで煮る。		

