

第8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	山口県			
JA名	JA下関			
組織・グループ名	JA下関幡生支所 にこにことりお			
弁当名	彩り弁当	調理月日	平成30年7月24日	
弁当の対象者	中高年向け			
アピールポイント	いろいろな野菜を減塩で彩りよく使う			
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	1	白	十穀米 白米 150g×4	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	2	黒	煮物(蒟蒻、椎茸、人参、蓮、オクラ)卵焼き	
	3	白	鳥バーグ(鳥ヒキ肉、ヒジキ、人参、湯で大豆、おからのパウダー、卵、豆乳)	
	4	黄	コロッケ(カボチャ、ジャガイモ、マヨネーズ、チーズ)	
	5	赤	南蛮漬け(キビナゴ、パプリカ赤、黄パプリカ)	
	6	黒	茄子の田楽	
	7	赤	人参の明太合え	
	8	緑	酢物(胡瓜、ハム)	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>1 十穀米、白米を炊く</p> <p>2 煮物は、それぞれ湯でて、麵露に、みりんを少々入れて柔らかめになるまで煮る</p> <p>3 鶏ひき肉に、おからパウダー大さじ2杯、卵、豆乳を入れ、ヒジキ、人参、大豆の煮たものを入れ、丸めて焼く(ヒジキに味がついているので塩コショウなどしない)</p> <p>4 カボチャ、ジャガイモを湯で、あまり潰さない様、マヨネーズを大さじ3杯入れ真ん中にチーズを入れ、俵状に丸めてフライにする。</p> <p>5 南蛮漬け(キビナゴ1パック、パプリカ赤・黄)</p> <p>6 茄子を揚げ、田楽みそにのせる、白ごまをふる</p> <p>7 人参を千切りにして、明太の中身でいためる</p> <p>明太に塩があるので味付けはいらない</p>			

