

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	福岡県		
JA名	JAふくおか八女		
組織・グループ名	野の花会		
弁当名	野の花弁当	調理月日	6月11日
弁当の対象者	中高年者向け		
アピールポイント	地元で採れた野菜をふんだんに使った安全安心で、ヘルシーでやさしい味に仕上げました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① 白:白米 280g ② 赤:梅干 大2個 砂糖 大さじ1 緑:グリーンピース 少々 ③ 緑:ほうれん草 1輪 白ごま 大さじ1 ④ 赤:金時豆 50g 塩 少々 ⑤ 赤:ミニトマト 4個 ⑥ 赤:牛肉 100g 黄:玉ねぎ 1個 黒:しいたけ 5g 緑:グリーンピース 少々 醤油 大さじ1 だし汁 2カップ (調味料以外の食材には、白、黄、緑、赤、黒の明記をお願いします。)	黒:黒ごま 少々 黄:卵 1個 酢 少々 醤油 大さじ1 砂糖 40g 緑:青りんご 1/4 赤:人参 1本 黒:ごぼう 30g 黄:じゃが芋 中3個 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ1	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① 白ごはん 米を30分位前に仕込み炊く。 ② ちらし寿司 白ごはんには梅肉、砂糖を加え混ぜたら錦糸卵・グリーンピースをちらす。 ③ ほうれん草のごまあえ ほうれん草を硬めにゆでて3cm位に切り、調味料とすりごまを加えてあえる。 ④ 煮豆 金時豆を一晩水につけておき、たっぷりの水を加えやわらかくなるまで煮る。 砂糖と塩を加えひと煮だちさせて火を止める。 ⑤ ミニトマト・リンゴ リンゴを切ってミニトマトを添える。 ⑥ 肉じゃが 牛肉を炒め、野菜・だし汁・調味料を加え煮込んでグリーンピースを加える。		

* 記入スペースが不足の場合は、コピーのうえ、2枚に入力してください。

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	福岡県		
JA名	JAふくおか八女		
組織・グループ名	野の花会		
弁当名	野の花弁当	調理月日	6月11日
弁当の対象者	中高年者向け		
アピールポイント	地元で採れた野菜をふんだんに使った安全安心で、ヘルシーでやさしい味に仕上げました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	⑦ 緑:茶葉 8枚 小麦粉 50g 赤:桜えび 大1 ⑧ 白:おから 50g 白:大根 30g 黄:玉ねぎ 30g 塩 少々 ⑨ 黄:卵 2個 砂糖 大さじ1.5 薄口醤油 小さじ1 ⑩ 緑:アスパラ 3本 醤油 大さじ1 ⑪ 緑:ふき 2本 砂糖 大さじ1.5	黄:玉ねぎ 1/2個 サラダ油 適量 赤:人参 1/2本 緑:キャベツ 30g 砂糖 大さじ1.5 酢 大さじ1 緑:ニラ 1輪 だし汁 大さじ1 白:ごま 大さじ1 だし汁 大さじ2 薄口醤油 大さじ1 だし汁 1カップ	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 桜えび 小麦粉
	(調味料以外の食材には、白、黄、緑、赤、黒の明記をお願いします。)		
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	⑦ 天ぷら 玉ねぎを切る。天ぷら粉をといて玉ねぎと桜えびを混ぜ揚げる。茶葉も同様に揚げる。 ⑧ おからの酢の物 おからはサラダ油で炒めておく。野菜を切って塩もみして絞る。おからと野菜を混ぜ酢・砂糖で味付けする。 ⑨ に入ら入だし巻き玉子 ニラは刻んでおく。ボールに卵を割りほぐし、調味料とニラを加えて混ぜフライパンで焼く。 ⑩ アスパラのごまじょう油あえ アスパラをゆで3cm~4cmに切る。調味料であえ、ごまを加える。 ⑪ ふきの煮物 ふきの皮をとり、ゆでる。だし汁と調味料を加え煮含める。		

* 記入スペースが不足の場合は、コピーのうえ、2枚に入力してください。

