

第8回「あなたに届ける」A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		
JA名	JA福島さくら いわき地区本部		
組織・グループ名	いわき地区女性部飯野支部		
弁当名	♡しんちゃん弁当♡	調理月日	8月6日
弁当の対象者	若い人からお年寄りまで		
アピールポイント	食欲が出るまごころ弁当		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①白:白米2カップ // 緑:高菜漬け ②緑:ピーマン4ケ // 赤:辛子明太子2本 (油少々) ③黄:リンゴ2ケ (グラニュー糖50g・水500cc) ④黒:しいたけ10枚 // 黒:こんにやく100g // 黒:早煮昆布70g (だし汁300cc・砂糖大さじ1.5・醤油大さじ2) ⑤緑:アスパラガス太め4本 // 赤:豚バラ肉8枚 (オリーブオイル大さじ1・醤油大さじ1・みりん大さじ1・酒小さじ1) ⑥黄:たまご4ケ // 黄:油あげ2枚 (水カップ2・醤油カップ1/2・砂糖カップ1/2・みりん大さじ2) ⑦緑:きゅうり2本 (あわ漬けの素カップ1/3) ⑧赤:ミニトマト  (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。)	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高菜のおにぎり ・白米を炊く→小さくおにぎりを握る→高菜の葉を巻く ②ピーマンの辛子明太子和え ・ピーマンを細切りにし油少々で炒める→しんなりしたら皮をむいた明太子で絡める ③リンゴのコンポート ・リンゴの皮をむいて4等分にする→水・グラニュー糖で透明になるまで柔らかく煮る ④しいたけの含め煮 ・しいたけのへたを取る→こんにやくを7mm巾に切る→早煮昆布を水に浸し塩分を抜く →だし汁・砂糖・醤油を沸騰させ材料を入れる →さらに沸騰させ落とし蓋をして弱火で10分程煮て冷ます ⑤アスパラガスの豚肉巻き ・太めのアスパラガス1本に豚バラ肉を2枚巻き付ける→オリーブ油で炒め調味料を入れる →蓋をして蒸し炒めする ⑥卵の油揚袋煮 ・油揚に卵を2ケ入れ調味料で煮る(中の卵が固まるまで) ⑦きゅうりの漬物 ・きゅうりを乱切りにし袋に入れあわ漬の素で1晩漬ける ⑧ミニトマトを添える		

\* 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。

お弁当写真  
データ貼付欄

