

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	岩手県		
JA名	JA新しいわて		
組織・グループ名	JA新しいわて女性部 奥中山支部 浄法寺分会		
弁当名	めざせ100歳 元気弁当	調理月日	H30.6.27
弁当の対象者	中高年者向け		
アピールポイント	地産地消で生産者も消費者も元気に！！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:白米 2合 黒:古代米 小さじ1                  ② 赤:豚こま 280g 緑:アスパラガス 8本                  塩コショウ 少々 焼肉のたれ 大さじ2                  ③ 黄:卵 2個 砂糖・塩少々                  ④ 赤:鳥もも肉 200g 赤:人参 70g 黒:干しいたけ 70g                  黒:ごぼう 70g 緑:キヌサヤ 少々 黄:たけのこ 70g                  だし汁 適量 砂糖・醤油・酒 大さじ2                  ⑤ 緑:きゅうり 2本 黒:わかめ 12g 赤:カニカマ10本                  らっきょう酢 適量                  ⑥ 白:はんぺん 110g 緑:枝豆 20g 白:絹ごし豆腐 160g                  片栗粉 大さじ1 醤油 小さじ1 塩コショウ 少々 ごま油 小さじ1                  ⑦ 黄:オレンジジュース 400cc 赤:さくらんぼ 4個 黄:みかん10個                  寒天2g                  赤:ミニトマト1個 赤:桜漬け大根 2g                  (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。)</p>		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 はんぺん
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①古代米ごはん                  白米と古代米を入れ炊く。</p> <p>②豚肉のアスパラ巻き                  アスパラガスは茹でて、豚肉に巻きつけフライパンで焼き、最後に焼肉のたれを回し入れる。</p> <p>③卵焼き                  卵に砂糖と塩を入れ焼く。</p> <p>④筑前煮                  材料を食べやすい形に切る。鍋に油を入れ材料を炒め、だし汁を入れ味付をする。</p> <p>⑤きゅうりとわかめの酢の物                  きゅうりは半月、わかめは湯通しして、カニカマをほぐし入れ、らっきょう酢で和える。</p> <p>⑥枝豆入り 豆腐とはんぺんのふわっと焼き                  豆腐は水切り、はんぺんをちぎって調味料を混ぜ、枝豆を入れ形を整えフライパンで焼く。</p> <p>⑦オレンジゼリー                  寒天を溶かしオレンジジュースに入れ、さくらんぼ、みかんを入れ冷蔵庫で冷やす。</p>		

