

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 西根支部		
弁当名	暑さに負けるな！元気弁当	調理月日	7月10日
弁当の対象者	元気な中高年向け		
アピールポイント	災害級の暑さの中、元気に働く中高年のため、酸味を効かせたメニューにしました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①白:米280g 緑:枝豆1袋 赤:梅干8粒 緑:大葉適量</p> <p>②赤:豚肉280g 赤:にんじん1本 緑:ピーマン3個 黄:たまねぎ半分 黄:パプリカ1個 しょうゆ・砂糖・ほめられ酢・小麦粉 水菜・紫たまねぎ適量</p> <p>③白:白菜1/6 赤:梅干3粒 おかか適量 しょうゆ大さじ1</p> <p>④黄:卵4個 黒:焼き海苔1枚 緑:サンチェ2枚</p> <p>⑥緑:インゲン10本 赤:にんじん1本 黒:しいたけ3枚 白:油揚げ1枚</p> <p>⑦赤:スイスチャード適量 らっきょう酢</p> <p>⑧赤:ミニトマト1個 緑:スティックブロッコリー2本</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① 枝豆と梅干しの2色ごはん 米をセットし、むいた枝豆をいれて炊く。梅干は炊いたご飯につぶして混ぜ、大葉をのせる。</p> <p>② 豚肉と野菜のほめられ酢あんかけ 材料を食べやすい形に切る。豚肉は1口大に切り小麦粉をまぶす。 材料を炒め、火が通ったら砂糖・しょうゆ・ほめられ酢・片栗粉で作ったあんをからめる。 水菜と紫たまねぎを敷き、盛り付け。</p> <p>③ 白菜のおかか梅あえ 白菜をゆで、つぶした梅干し・おかか・しょうゆで味付け。</p> <p>④ のりとサンチェ入り卵焼き 卵を溶き、細かくちぎったのり・刻んだサンチェを混ぜこんで焼く。</p> <p>⑤ 3色油揚げ巻き 材料を細長く切り、いんげんとにんじんは下茹でしておく。 ひらいた油揚げに、いんげん・にんじん・しいたけを並べて巻く。 砂糖・しょうゆ・かつおだし・塩で味をととのえた煮汁で10分ほど煮る。</p> <p>⑥ スイスチャード漬け 好みの大きさに切り、浅漬けの素・らっきょう酢でつける。</p>		

