

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	群馬県		
JA名	JA太田市		
組織・グループ名	JA太田市女性会		
弁当名	自慢の野菜の彩り弁当	調理月日	8月3日
弁当の対象者	元気な中高年向け		
アピールポイント	大和芋の新メニューに挑戦！！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①白:白米2合 レンコン 赤:人参1/2 黄:かんぴょう 油あげ 卵2個 黒:しいたけ3枚 ②黄:カボチャ100g ③白:レンコン100g 赤:人参1/2 黒:ゴボウ80g ④緑:キュウリ1本 黄:ショウガ40g ⑤緑:モロヘイヤ30g 黄:卵3個 ⑥黄:ジャガイモ小12個 ⑦緑:オクラ4本 ⑧黒:ゴボウ1/2 赤:人参1本 ⑨白:やまといも320g 緑:モロヘイヤ30g 枝豆50g 赤:カニ缶1/2 ⑩黄:ジャガイモ1個 白:ジャガイモ1個 赤:うずもも肉200g ⑪白:小麦粉30g やまといも20g 緑:キャベツ120g 枝豆40g 赤:干しエビ20g 人参1/4 黄:ショウガ20g 卵1個 ⑫緑:ピーマン2個 オクラ4本 黒:ナス2本 ⑬赤:トマト4個		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 えび 小麦 大豆 カニ
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① ちらし寿し 米を炊き具 枝豆をゆでて薄皮をむき豆を取り出しご飯合えておむすびにする ② かぼちやの煮物 かぼちやを一口大に切り、面取りをして砂糖、めんつゆ、酒で味付けをする。 ③ 酢の物 具材を醤油・酢・油・塩こしょう・砂糖で味を付ける。 ④ キュウリのパリパリ漬け キュウリをまるごと熱湯に入れふたをして火を止める。3～4時間 おいてから取り出し3mmの小口切り、水気を絞る。しょうがは皮をこそげ細切り 砂糖・しょうゆ・酢のたれに15分くらい漬ける。 ⑤ モロヘイヤの厚焼き卵 モロヘイヤをみじん切りにして塩・砂糖を加え溶き、厚焼き卵にする。 ⑥ ジャガイモの甘辛煮 じゃがいもを洗い皮付きのまま素揚げにし別の鍋に移し、砂糖、めんつゆで味付けする。 ⑦ オクラの塩茹で 水に塩を入れ湯だったら、オクラをさっと茹でる。 ⑧ ゴボウとニンジンの甘辛煮 砂糖・めんつゆ・酒で味付けをし煮る。 ⑨ コロッケ やまといもを蒸かしつぶして、モロヘイヤ・枝豆を茹でカニを加え塩こしょうで味を付け、 コロッケの形に整え、小麦粉・卵の順にくぐらせ生パン粉をまぶし油で揚げる。 ⑩ ジャガイモの肉巻き インカのめざめ・男爵イモの2品種を使い、ジャガイモを茹でてから薄もも肉を巻き、 塩こしょう・醤油で味付けする。 ⑪ お好み焼き キャベツは千切り・やまといもはすりおろし、人参・ショウガ・枝豆はみじん切り、 ボウルに小麦粉・卵・材料を入れよく混ぜあわせ、フライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。 ⑫ 野菜の素揚げ ピーマン・オクラ・ナスを油で揚げる。 ⑬ ミントマト		

お弁当写真  
貼付欄



**JA太田市女性会100歳弁当**