

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	山梨県		
JA名	JA南アルプス市		
組織・グループ名	女性大学		
弁当名	食べたら生き生き100歳弁当	調理月日	8月22日
弁当の対象者	65歳以上の高齢者		
アピールポイント	簡単に作れ、食べたら元気になれる彩りと、普段不足しがちな栄養バランスの良い生き生き感を表現しました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① 白:精白米300g 赤:しらす60g 黄:大豆60g 緑:しょうが30g ② 赤:えび400g(正味) 緑:赤パプリカ1/4個 塩小匙1/4 酒大匙1/2 緑:セロリ1/2本 緑:しめじ1/4株 こしょう小匙1/2 緑:しょうが1/2かけ 片栗粉小さじ1/2 砂糖小匙1/4 ③ 黒:なす中1個と1/2個 砂糖大1/2 醤油大1/2 緑:青シソ1枚 白ごま小匙1/4 ④ 緑:きゅうり1/2本 赤:ベーコン4枚 サラダ油小匙1 緑:青シソ4枚 ⑤ 赤:豚肉100g 緑:もやし60g らっきょう酢大匙1/2 緑:にんじん10g 練りからし大匙1/6 すし酢大匙1 緑:みつば1/2束 醤油小匙1/2 ⑥ 黄:卵2個 緑:青シソ2枚 片栗粉小匙1/2 緑:トマト1/4個 白だし小匙1/2 サラダ油大匙1/2 ⑦ 緑:にんじん50g 赤唐辛子1/2本 すし酢25～50cc ⑧ 緑:もも4切れ 緑:ぶどう1個 (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 ----- えび 卵 もも	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① 大豆ごはん 分量の水でごはんを炊き、炊き上がったら水煮大豆、しらす干し、しょうがを入れて混ぜる。 ② セロリとえびのこしょう炒め えびは殻と背ワタを取り、ほかの材料は食べやすい大きさに切る。フライパンを熱し、ごま油でえびを炒め、色が変わり半分開いたらほかの材料を入れる。最後に片栗粉でとろみをつける。 ③ 揚げなす中華味 なすを輪切りにして揚げ焼きしたら、調味料を加え絡ませる。盛り付けをしたら細かく刻んだ青シソをトッピングする。 ④ きゅうりとベーコンのくるくるシソ巻 きゅうりを細長く切り、塩をふってしんなりさせたら水洗いし、水気をとる。ベーコンを広げ、青シソをのせ、きゅうりを巻く。フライパンで焼き、2等分して盛り付ける。 ⑤ 豚肉のからし和え 豚肉は一枚ずつ広げながら茹で、短冊に切る。にんじんは千切りにしてもやしと茹で、味付け酢をかけておく。三つ葉も湯通して切ったら、調味料と材料を合わせる。 ⑥ トマトと青シソの厚焼き卵 トマトは湯むきし、粗みじんに切り、青シソも粗みじんにする。卵を溶き、材料と白だし、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ、熱したフライパンで厚焼き卵を作る。 ⑦ にんじんの酢じめ にんじんを拍子切りにし、さっとゆでる。熱いうちにすし酢、唐辛子と合わせて漬ける。 ⑧ 桃のコンポート 適当な大きさに切る。		

