

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	長野県			
JA名	JA松本ハイランド			
組織・グループ名	波田 みはらし味の会			
弁当名	花咲くにっこり弁当	調理月日	2018年8月8日	
弁当の対象者	若者から高齢者まで			
アピールポイント	身近にある食材、野菜、果物を使い、コストをかけずに、ここは主婦の力の見せどころと、作って食べてもらいたい物、自分で食べたい物を候補に挙げて作ったら、お花畑のような弁当が出来ました。			
使用食材量 (4人前の食材名とその量)			食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 小麦粉 そば粉	
	コーンごはん	米450g(白)コーン30g(黄)グリーンピース30g(緑)人参30g(赤)		
	鶏むね肉の照り焼き	鶏むね肉1枚(赤)		
	焼き魚	塩鮭 小4枚(赤)		
	卵焼き	卵中4ヶ(黄)		
	コロッケ	長いも200g(白)玉ねぎ1ヶ(白)豚ひき肉60g(赤)人参20g(赤) コーン(黄)グリーンピース(緑)小麦粉 パン粉 卵		
	酢の物	きゅうり1本(緑)わかめ20g(黒)糸寒天5g(白) パプリカ少々(赤)		
	煮物	黒豆20g(黒)凍み豆腐1/2ヶ(白)人参5g(赤)		
	そばうす焼き	そば粉100g(白)ねぎ味噌少々		
	漬物	きゅうりの塩こうじ漬 人参の味噌漬 本うりの粕漬		
	果物	パイナップル(黄)りんご(赤)		
	作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)			
コーンごはん		①米に塩こうじ、コーン、サイコロに切った人参を入れて炊き、グリーンピースを混ぜる。		
鶏むね肉の照り焼き		①鶏むね肉は1cm厚さのそぎ切りにし、塩こしょうし、小麦粉をつけて焼く。 ②酒大さじ2、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが汁各小さじ2を加え、汁がなくなるまで、からめながら焼く。		
焼き魚		①塩鮭は両面をしっかりと焼く。		
卵焼き		①卵を溶き、砂糖、みりん、しょうゆ、塩で味付けし、厚焼き卵にする。		
コロッケ		①長いもの皮をむき、ゆでてつぶす。 ②豚ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、人参を少量の油で炒める。 ③①②とコーン、グリーンピースを混ぜ、塩こしょうし、形にする。溶き卵、小麦粉、パン粉をつけ、色よく揚げる。		
酢の物		①きゅうりは板ずりし、じゃばら切りし、1.5cmの長さに切る。 ②糸寒天、わかめは水で戻す。わかめは食べやすい長さに切る。 ③パプリカは千切りにする。 ④①②③を三杯酢で和える。		
煮物		①黒豆を砂糖、しょうゆで煮る。 ②水で戻した凍み豆腐、5mmの拍子切りにした人参を黒豆の煮汁で煮る。		
そばうす焼き		①そば粉を水で溶き、よくこねたら3cmのせんべい型にし、両面をよく焼く。 ②ねぎ味噌を添える。		
漬物				
果物				

お弁当写真
データ貼付欄

