

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みなみ信州		
組織・グループ名	エプロンサポーター阿南支部		
弁当名	山のさち 海のさち弁当	調理月日	平成30年8月5日
弁当の対象者	すべての人		
アピールポイント	海の幸山の幸多くの食材を食べることができます。卵でくるんだ黄色のおにぎりが目新しく美味しいです。		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	酢豚	しいたけ(黒)4個、玉ねぎ1/2個(白) にんじん1本(赤)ピーマン4個(緑) たけのこ(黄色)1個、豚肉400g(赤) しゅうゆ、砂糖、ケチャップ、酢、しいたけ戻し汁	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	酢の物 (シーフードときゅうりの塩もみ和え)	シーフード100g、(えび赤)、いか(白)あさり(黄色) キュウリの塩もみ(緑)	
	二十日大根の漬物	(赤)	
	おにぎり	海苔(黒)、卵(黄色)	
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	酢豚	①豚肉に醤油、みりんを味を付け、片栗粉をまぶしておく。 ②材料を1口サイズに切っておく ③①と②を油で素揚げする ④しいたけのもどし汁にしょうゆ、砂糖、ケチャップ、酢を合わせ煮立たせ③と合わせ片栗粉でとろみをつけて仕上げする。	
	酢の物	①シーフードを湯で茹でておく ②キュウ리를薄切りにして塩でもんで水でしぼる ③①と②を合わせ青じそドレッシングで味を付ける	
	おにぎり	①めんたいこやサケでおにぎりを作る ②一つは普通にのりで巻く。一つは溶き卵に片栗粉を少々加えて、おにぎりをひたして、油をひいたフライパンで全体を焼く	
	二十日大根の漬物	①二十日大根を切りラッキョウ酢で漬ける	



阿庫  
山のさち 海のさち 弁当