

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】

No.1

都道府県名	静岡県		
JA名	JALみず		
組織・グループ名	JALみず女性部		
弁当名	食べてもぽっちゃり知らず！充実野菜弁当	調理月日	2月17日
弁当の対象者	健康志向が高い中高年		
アピールポイント	色鮮やかで目でも楽しみながら、たくさんの野菜が採れるメニューにしました。 タンパク質は鶏むね肉やベーコン、桜えびやツナを使い、ヘルシーです。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:米 450g もち米 50g 緑:グリーンピース 20g 赤:生桜えび 45g 黄:生姜 1かけ 塩 9g、酒 30cc、だし昆布 1枚</p> <p>③ 白:里芋 8個、玉ねぎ 1個 赤:ベーコン 100g、ニンジン 1/2本 緑:ブロッコリー 1/2本 コンソメスープ 200g、 塩、こしょう 適量 ホワイトソース 300g</p> <p>⑤ 緑:ほうれん草 1/2袋 黄:人参 30g 赤:人参 30g、紫いも 50g 赤:ツナ 1/2缶 粉ゼラチン 10g、しょう油 小4、 みりん 小4、酒 大2、だし汁300cc</p> <p>⑦ 黄:卵 5個 白:棒寒天 8g、牛乳 180g 砂糖 150g、塩 少々</p>	<p>② 白:米 (酢飯にして)400g 黄:筍 2個、油揚げ 1/4枚 黒:しいたけ 25g 赤:人参 25g 白:いりごま 小1/2 砂糖 50g、しょう油 50cc、 水 500cc</p> <p>④ 黒:ひじき 25g 赤:人参 1/3本 黄:油揚げ 1/2枚 緑:枝豆 30g しょう油 大2、みりん 大2 酒 大2、砂糖 大2、水200cc 顆粒だし 小1</p> <p>⑥ 赤:鶏むね肉 1枚、梅干 5個 緑:セロリ 1本 酒 大2、みりん 大1、 塩 少々、ごま油 小1/3、 しょう油 小1/4</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>えび 卵 乳</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① 桜えびごはん 米は研いで30分程ざるにあげた後、分量の水と生桜えび、調味料を入れて炊く。 みじん切りにした生姜と茹でたグリーンピースを炊き上がった米に入れて混ぜる。</p> <p>② たけのご姿寿司 縦半分になり、調味料と煮る。冷めたら筍の中のふしをとる。 しいたけ、人参、油揚げを千切りにして、筍を煮た煮汁で煮る。 酢飯、筍の節と千切りにした具、いりごまを混ぜる。 筍に、具をまぜた酢飯を詰める。</p> <p>③ 里芋のシチュー 油でベーコンを炒めてコンソメスープを入れ、里芋、人参、玉ねぎを入れて やわらかくなるまで煮る。 ホワイトソースを加え、塩コショウで味を調える。 ゆでたブロッコリーを乗せる。</p> <p>④ ひじき 水で戻したひじきと人参、油揚げを油で炒め、調味料で煮る。 出来上がりに茹でた枝豆を入れる。</p>		

