

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	静岡県		
JA名	JA静岡市		
組織・グループ名	JA静岡市千代田女性部 助け合いグループ「トマト」		
弁当名	みんなでワイワイ弁当	調理月日	H30.6.19
弁当の対象者	元気な高齢者向け		
アピールポイント	開催するミニデイサービスで、参加者に喜んでいただこうと毎回みんなでワイワイ作っています。地元の食材、メンバーが作った野菜を使用。ミニデイ参加者もワイワイ♪毎回喜ばれています。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①赤飯&amp;ちらし寿司 白:もち米 200g、米 200g、黄:卵 適量、黒:しいたけ 5枚、赤:にんじん 適量</p> <p>②煮物 黒:こんにゃく 50g、黄:たけのこ 100g、赤:人参 50g、黒:昆布 20g</p> <p>③桜えびと玉ねぎのかき揚げといんげんの天ぷら 赤:桜えび 40g、白:玉ねぎ 1/4個(大)、緑:インゲン 8本</p> <p>④から揚げ 赤:鶏もも肉 1/2枚</p> <p>⑤紅白なます 白:ダイコン 1/4(小)本、赤:人参 1/4(小)本</p> <p>⑥金時豆の煮物 赤:金時豆</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵、小麦粉、えび</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①赤飯&amp;ちらし寿司 赤飯、白米をそれぞれ炊く。しいたけを煮て、錦糸卵を作る。酢飯を作り、人参を混ぜ、錦糸卵としいたけをのせる。</p> <p>②煮物 材料を切り、昆布は戻して結ぶ。それぞれの材料ごとに煮る。</p> <p>③桜えびと玉ねぎのかき揚げといんげんの天ぷら 玉ねぎは薄く切る。桜えびと和え、揚げる。インゲンも切り、揚げる。</p> <p>④から揚げ 肉に下味をつけておく。揚げる。</p> <p>⑤紅白なます ダイコンと人参は細い千切りにする。塩をし、しんなりしたら水けをきり、甘酢で合える。</p> <p>⑥金時豆の煮物 金時豆は戻し、アクを取りながら茹で、柔らかくなったら砂糖を加え、アクを取りながら煮る。</p>		

お弁当写真  
データ貼付欄



※ミニデイサービスでは、みそ汁と手作りゼリーも添えています。