

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	三重県		
JA名	JA伊勢		
組織・グループ名	JA伊勢 女性部有滝地区		
弁当名	三角忍者御飯(人参とジャコ)で体力作り	調理月日	H30.8.10
弁当の対象者	中高齢、一般向き		
アピールポイント	五色を食べて頑張ろう(赤・黄・白・緑・黒)		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	① 【忍者御飯】 白米(白)、人参(黄)、ジャコ(白)、揚げ(白)  ② 【サケ塩焼き】 サケ(赤)、ブロッコリー(緑)  ③ 【煮物】 椎茸(黒)、人参(黄)、こんにゃく(白)  ④ 【ひじき煮】 ひじき(黒)、ちくわ(白)、豆(緑)  ⑤ 【昆布煮】 細切り昆布(黒)、揚げ(白)  ⑥ 【薄焼き卵とピンクのかまぼこ】 卵(黄・白)、かまぼこ(赤)  ⑦ 【タコウインナー】 ウインナー(白)、ミニトマト(赤)  ⑧ 【焼きそば】 肉(赤)、人参(黄)、キャベツ(白)、オリーブオイル	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの  ----- 卵	
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①【忍者御飯】 ジャコを乾煎りし、人参と一緒に白米と炊く。  ②【サケの塩焼き】 サケをグリルで焼き、ブロッコリーを添える。  ③【煮物】 椎茸は前日より冷蔵庫でもどす。人参、こんにゃくを加え、だし汁で煮る。  ③④⑤は作り置きを使用。  ⑥【薄焼き卵とピンクのかまぼこ】  ⑦【タコウインナー】 ウインナーをタコの形に切り、ミニトマトを添える。  ⑧【焼きそば】 肉、人参、キャベツ、麺をオリーブオイルで炒める。  * 無添加のだし、醤油を使用しました。		

