

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	福岡県		
JA名	筑紫農業協同組合		
組織・グループ名	Cir-Clet(サークレット)		
弁当名	夏バテ知らず弁当	調理月日	6月29日
弁当の対象者	中高年者向け		
アピールポイント	暑い夏のお昼ごはん！食欲をそそるように見た目も可愛く仕上げました。しっかり食べて夏に勝つ！		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 十六穀米 (白)白米2合、(黒)十六穀 雑穀2袋(市販品)</p> <p>② お煮しめ (白)高野豆腐(小)1袋、(黒)ナス2本、(赤)人参1本、 (黒)椎茸5枚、だし汁</p> <p>③ 鶏むね肉のコチュジャン焼き (白)鶏むね肉200g、下味用(マヨネーズ大さじ1、醤油小さじ1) A [(白)にんにく1片、コチュジャン大さじ1.5、マヨネーズ小さじ1、 砂糖小さじ1、みりん小さじ1]</p> <p>④ 鶏ミンチのピーマン肉詰め (白)鶏ミンチ200g、(緑)ピーマン4個、塩コショウ、ケチャップ</p> <p>⑤ 豚肉とピーマンのオイスター炒め (赤)豚肉200g、(緑)ピーマン3個、塩コショウ、オイスターソース</p> <p>⑥ かぼちゃのサラダ (黄)かぼちゃ1/4個、(赤)紫玉ねぎ1/2個、塩コショウ、マヨネーズ、(白)ヨーグルト</p> <p>⑦ 卵焼き (黄)卵2個、砂糖、塩</p> <p>⑧ 塩ゆで枝豆 (緑)枝豆、塩</p> <p>⑨ きゅうりの酢漬け (緑)きゅうり1本、白だし大さじ1~2、酢大さじ1/2</p> <p>⑩ いりこの佃煮 (白)いりこ200g、みりん大さじ1、ポン酢大さじ1弱、砂糖(好みで)、(白)ゴマ適宜 (調味料以外の食材には、白、黄、緑、赤、黒の明記をお願いします。)</p>		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 乳
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① 十六穀米 白米を洗って、十六穀 雑穀を入れて普通に炊く。</p> <p>② お煮しめ 水で戻した高野豆腐、椎茸、ナス(丸型)、人参(花型)を切り、全ての材料をだし汁で煮る。</p> <p>③ 鶏むね肉のコチュジャン焼き 鶏むね肉を一口大に切り、下味用のマヨネーズと醤油につけ、20分間味をなじませておく。 材料のAを混ぜて、下味をつけた鶏むね肉を入れる。袋に片栗粉を入れ、粉をまぶす。 油を引いたフライパンにスライスしたニンニクを入れ、色が付くまで炒めたら、ニンニクを取り出し鶏むね肉を焼く。</p> <p>④ 鶏ミンチのピーマン詰め 鶏ミンチに調味料で味付けし、縦半分に切ったピーマンに片栗粉をまぶして、ミンチを詰めて焼く。</p> <p>⑤ 豚肉とピーマンのオイスター炒め 豚肉、ピーマンを食べやすい大きさに切る。熱したフライパンに油を入れて、材料を炒める。 火が通ったらオイスターソースで仕上げる。</p> <p>⑥ かぼちゃのサラダ かぼちゃは皮つきのまま薄切りにして、レンジで加熱する。紫玉ねぎは薄切りにして水にさらしておく。かぼちゃが冷めたら、紫玉ねぎ、マヨネーズ、ヨーグルトを和えて、塩コショウで味を調える。</p> <p>⑦ 卵焼き 卵に砂糖、塩を加えて混ぜ、焼く。</p> <p>⑧ 塩ゆで枝豆 お湯に塩をいれ、枝豆をゆでる</p> <p>⑨ きゅうりの酢漬け きゅうりを1本そのまま、白だしと酢に漬け込む。味がしみたら食べやすい大きさに切る。</p> <p>⑩ いりこの佃煮 ゴマ以外の全ての材料をビニール袋に入れ、揉みこむ。味がしみたらゴマを混ぜる。</p>		

* 記入スペースが不足の場合は、コピーのうえ、2枚に入力してください。

お弁当写真
データ貼付欄

