

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	夢キッチン		
弁当名	足元気弁当	調理月日	7月27日
弁当の対象者	区で行う独居老人を対象とした体操の日に、配るお弁当		
アピールポイント	一人暮らしの老人が、自宅でなかなか作らないようなお弁当		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① とり飯 (白)白米3合、(赤)鶏肉120g、醤油55CC</p> <p>② 鯖南蛮 (黒)鯖4切、(白)玉ねぎ30g、(赤)人参少々、砂糖、酢、レモン(薄切)</p> <p>③ 豚肉の生姜焼き (赤)豚肉200g、醤油、みりん、酒、すりおろしショウガ</p> <p>④ 鶏ひき肉揚げ包み (黄)鶏肉100g、玉ねぎ30g、人参少々、椎茸1枚、ネギ少々、 寿司あげ2枚</p> <p>⑤ ポテトサラダ (黄)じゃがいも100g、(緑)きゅうり1/2本、(赤)人参1/2本、 (黄)玉ねぎ30g、マヨネーズ</p> <p>⑥ 煮しめ (黄)かぼちゃ120g、(白)里芋120g、(赤)人参80g、(黒)こんにゃく80g、 (赤)さつま芋80g、(黒)高野豆腐1枚、 だし200cc、しょうゆ15cc、砂糖大さじ1、みりん大さじ1</p> <p>⑦ インゲンの天ぷら (緑)インゲン120g、天ぷら粉60g</p> <p>⑧ つるむらさきのゴマ和え (緑)つるむらさき150g、ゴマ少々、砂糖少々、しょうゆ15cc</p> <p>⑨ 卵焼き (黄)卵2個、砂糖6g、水少々</p> <p>⑩ 抹茶ゼリー (白)AC「クールゼリーの素」70g、(緑)料理用抹茶小さじ2、(黒)つぶあん</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>-----</p> <p>卵 小麦 乳</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① とり飯 白米を炊く。 醤油で鶏肉を煮て、白米に混ぜ合わせる。</p> <p>② 鯖南蛮 鯖の切り身を油で揚げる。玉ねぎ、人参を2倍酢(砂糖・酢)に漬けて、薄切したレモンとともに揚がった鯖の上に乗せる。</p> <p>③ 豚肉の生姜焼き 豚肉を一口サイズに切り、醤油、みりん、酒、すりおろしショウガを混ぜた液に漬けて、フライパンで焼く。</p> <p>④ 鶏ひき肉揚げ包み 鶏ひき肉に、みじん切りにした玉ねぎ、人参、椎茸、ネギを混ぜ、油抜きしたあげに入れて、煮る。</p> <p>⑤ ポテトサラダ じゃがいもをゆでてつぶし、スライスしたキュウリ、人参、玉ねぎを刻んで入れ、マヨネーズで和える。</p> <p>⑥ 煮しめ 水に浸しておいた高野豆腐、かぼちゃ、里芋、人参、さつまいも、こんにゃくを、適当な大きさに切り、だし、しょうゆ、砂糖、みりんを煮る。</p> <p>⑦ インゲンの天ぷら 溶いた天ぷら粉にインゲンをつけて、揚げる</p> <p>⑧ つるむらさきのゴマ和え つるむらさきをゆでて、ゴマ、砂糖少々、醤油少々で和える。</p> <p>⑨ 卵焼き 卵を割り、砂糖、水を加えて混ぜ、焼く。</p> <p>⑩ 抹茶ゼリー 熱湯に抹茶をしっかりと溶かし、ゼリーの素を入れて混ぜる。冷やし固めて、つぶあんを少量のせる。</p>		

