

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	田川農業協同組合（JAたがわ）			
組織・グループ名	JAたがわ女性部			
弁当名	いきいきはつらつ弁当	調理月日		
弁当の対象者	働き盛り			
アピールポイント	地産地消で四季の野菜を豊富に利用			
使用食材量	黒豆ごはん	黒豆(100g)	黒	
(4人前の食材名とその量)	チキン南蛮	鶏(320g) 卵(1個) 南瓜(300g) 茄子(300g) レタス(50g)	白 黄 黄 紫 緑	
	人参とピーマンのピーナッツ和え	人参(100g) ピーマン(50g) ピーナッツ(50g)	赤 緑 黄	
	アスパラ・えのきのベーコン巻き	アスパラ(1本) えのき(10g) ベーコン(1枚)	緑 白 赤	
	ゴーヤのどろり揚げ	ゴーヤ(1本) 南瓜(200g)	緑 黄	
	牛乳わらびもち	牛乳(400cc) きな粉	白 黄	
			食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 牛乳 ピーナッツ	
作り方	黒豆ごはん	①米は白米と餅米を一緒にして洗い、30分浸す。 ②黒豆はフライパンでいる。 ③水は普通の水量にして黒豆を入れて炊く。		
(切り方、調理手順等につき、箇条書き)	チキン南蛮	①フォークでかしわ全体を刺し、砂糖大さじ1でなじませる。 ②かしわは1.5cmの厚さ(一口大)のそぎ切り。酒大さじ1と塩こしょう、小麦粉を付け、とき卵を付ける。 ③1cm位の油で揚げ焼きする。 ④だし汁大さじ1、醤油小さじ1、酢小さじ半、砂糖小さじ半をレンジで30秒、肉にたれをかける。		
	(付け合わせ)	南瓜(2cm角)、茄子(3cm乱切)、椎茸(1枚の半分)を油で揚げ、上記と同じたれをかけ、盛り付けをしてレタスをおく。		
	人参とピーマンのピーナッツ和え	①人参は4cmの長さで5mmに切る。ピーマンは縦に5mmで切る。人参を先に茹で、ピーマンを茹でる。醤油大さじ1、砂糖大さじ1、ピーナッツ粉30gで和える。		
	アスパラ・えのきのベーコン巻き	①ベーコンにえのきと半分にしたアスパラを巻き、フライパンで焼く。		
	ゴーヤのどろり揚げ	①ゴーヤと南瓜に出汁(半カップ)と薄口醤油(大さじ1.5)を入れ、小麦粉は水50ccに大さじ2を入れ火にかける。		
	牛乳わらびもち	①牛乳、片栗粉大さじ4、砂糖大さじ4を火にかけ、2～3分煮る。 ②スプーンで冷水に戻し、固める。 ③黒蜜ときな粉をかける。		

お弁当写真  
データ貼付欄

