第8回「あなたに届けるJ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	JA福岡大城		
組織・グループ名	おやつの会		
弁当名	子供の頃から"五食弁当を"	調理月日	8月10日
弁当の対象者	学童児		
アピールポイント	小さい頃から昔ながらの食事を食べて100歳まで長生きしよう		
使用食材量 （4人前の食材名とその量）	①白：白米　280G　赤：鶏ミンチ　180G　砂糖・しょうゆ大さじ2 黄：生姜　黄：たまご　塩少々　黒：椎茸　10G　砂糖・しょうゆ大さじ2　緑：枝豆　40G　赤：人参　40G　ほめられ酢　小さじ3 白：すりごま　少々 ②白：じゃがいも　80G　緑：胡瓜　1/10本　赤：人参　少々 赤：ハム　1枚　黄：マヨネーズ　大さじ2　赤：トマト　1個 ③白：高野豆腐　140G　黄：かぼちゃ　140G　だし汁　200CC 砂糖　小さじ2　しょうゆ　小さじ2/3 ④赤：ふくれんミカンジュース300ML Aコープクールゼリーの素　70G ⑤緑：アスパラ　40G　白：ごま　適量　めんつゆ　小さじ2 ⑥黒：巨峰　12粒		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの たまご
作り方 （切り方、調理手順等につき、箇条書き）	①とりそぼろ 米は通常通り炊く。鶏ミンチは炒め、砂糖・しょうゆ、生姜すりおろしで味付けする。 たまごは、割りほぐし塩で味付け、炒り卵を作る。椎茸は薄切りにし砂糖醤油で煮る。 枝豆は塩ゆでし、さやから出しておく。人参は千切りにして炒めほめられ酢で味付けし すりごまをふる。 炊き上がったご飯の上にすべて盛り付ける。 ②ポテトサラダ じゃがいもは皮を剥き、茹でてマッシュしておく。きゅうり、人参は薄切りし、ハムは 短冊切りにしておく。トマト以外の材料を混ぜ、トマトは4等分して添える。 ③　高野豆腐とかぼちゃの煮つけ だし汁に調味料を加え沸騰させる。弱火にして高野豆腐と一口大に切ったかぼちゃを 入れ、やわらかくなるまで煮る。 ④みかんゼリー ミカンジュースは一度沸騰させ火を止め、ゼリーの素を加えよく混ぜる。カップに注ぎ 冷蔵庫で冷ます。 ⑤アスパラ胡麻和え アスパラは食べやすく切り、ゆで、めんつゆとゴマで和える。 ⑥巨峰は洗って盛り付ける。		

お弁当写真 データ貼付欄	