

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	岩手県		
JA名	JA江刺		
組織・グループ名	JA江刺女性部		
弁当名	さっぱり5色弁当	調理月日	8月7日
弁当の対象者	元気な30代向け		
アピールポイント	夏負けしらずの夏野菜と豚肉のスタミナ弁当。		
使用食材量  (4人前の食材名 とその量)	① 白:米 2合 らっきょう酢 適宜 ② 黄:卵 4個 サラダオイル 大さじ1杯 ③ 赤:豚肉 280グラム 黄:チーズ 4枚 小麦粉 少々 卵 2個 ④ 緑:ほうれん草 1束 黒:しいたけ 4個 ⑤ 黒:なす 2本 緑:ピーマン 1個 砂糖・片栗粉・めんつゆ 適宜 ⑥ さつまいも 1個 砂糖 大さじ3	黒:黒豆 150グラム 黒:焼海苔 2枚 塩・砂糖 少々 緑:大葉 8枚 サラダオイル パン粉 少々 黄:人参 1/2本 ゴマ油・コンソメ 適宜 赤黄:パプリカ 各1/2個 サラダオイル 100cc レモン汁 大さじ2	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 チーズ 小麦粉
作り方  (切り方、調理手順等につき、 箇条書き)	① 黒豆ずし 黒豆と米を炊き、らっきょう酢を混ぜ入れて冷ます。 ② 卵焼き 卵を片面焼き、海苔をのせて巻いて焼く。 ③ 豚肉のロールフライ 豚肉にチーズ・大葉をのせて巻き、衣を着けてフライに揚げる。 ④ ほうれん草の中華炒め ほうれん草をざく切り、人参・しいたけは短冊切りにし、ゴマ油で炒めコンソメで味付けする。 ⑤ なす・ピーマンのあんかけ風 なすを輪切り、ピーマン・パプリカは2cm角に切りさっと揚げる。 砂糖・片栗粉・めんつゆ・水で餡をつくり揚げた野菜を絡める。 ⑥ さつまいものレモン煮 さつまいもを輪切りにし、水・砂糖・レモン汁で煮る。 (水は、さつまいもがヒタヒタになるまでいれる。)		

