

第9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】

別添①

都道府県名	宮城県		
JA名	JA新みやぎ栗っこ地区本部		
組織・グループ名	JA新みやぎ栗っこ女性部高清水支部		
弁当名	地場産品夏野菜弁当	調理月日	8月2日
弁当の対象者	高齢者向け		
アピールポイント	地場産品夏野菜をふんだんに使ったヘルシー弁当		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 緑:グリーンピース 24個 赤:パプリカ 少々 白:ひとめぼれ 480g 黒:焼海苔 少々</p> <p>② 黒:紫ジャガイモ 100g 赤:人参 20g 緑:ささげ 10g マヨネーズ 大匙4杯</p> <p>③ 黄:卵 2個 砂糖 6g バター 大匙4杯 赤:パプリカ 輪切り4個</p>	<p>④ 赤:人参 ほそぎり8本 赤:豚バラ肉 4枚 緑:ささげ 小4本 塩コショウ 少々</p> <p>⑤ 水 200CC クリアガー 大匙1杯 砂糖 大匙2杯</p> <p>⑥ みかん缶 40g 赤:紅鮭 2切 緑:青しそ 4枚 味噌 20g 小麦粉 20g 砂糖 少々</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>小麦 卵 乳</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① めんこちゃんおにぎりは 炊いたご飯をハートの形にする。口はパプリカ 目はグリーンピース、まゆげは海苔を付ける。</p> <p>② ジャガイモ、人参は皮をむき、ささぎも茹でる。 茹で上がったら、ジャガイモを潰し、マヨネーズであえる。</p> <p>③ 卵は卵黄、卵白に分け、卵白はメレンゲにし混ぜ合わせて焼く。 焼きあがったら、バターを下に置く。(香り付けに)</p> <p>④ 豚肉は塩コショウで味付け、ささげと人参は下ゆでをしておく。 豚肉に人参ささげを巻いて焼く。</p> <p>⑤ ①クリアガーに砂糖を混ぜておく。 沸騰したお湯に①を入れ90℃になったら火を止める。 タッパの中にみかん缶をいれておき、ゼリー状になったら容器に流し込む。 (冷蔵庫で冷やし固める)</p> <p>⑥ 紅鮭は焼いて半分に切っておく。 しそ巻は砂糖、味噌、小麦粉を鍋で練り、粗熱を取り、一晩冷蔵庫でねかせておく。しその葉で味噌を巻いて、油で揚げる。</p> <p>⑦ きゅうりを塩で板ずりし、中心を切り、梅肉を入れる。</p>		

お弁当写真
データ貼付欄

