

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築館支部「ベジ姉妹」			
弁当名	減塩弁当	調理月	8月20日	
弁当の対象者	家族			
アピールポイント	血圧を気にせずに食べれて目指すは100歳！！			
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	①	白:白米 2合 赤:人参 黄:トウモロコシ 緑:グリーンピース 赤:ウィンナー 5本	ミックスベジタブル 30g コンソメ1ヶ	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	②	白:イワシ 4尾 ベビーチーズ 2ヶ 緑:シソの葉 4枚	油 適量	
	③	緑:ピーマン 2ヶ 白:玉ねぎ 30g シーチキン 70g	牛乳 大さじ1 パン粉 20g 塩コショウ少々	
	④	黄:カボチャ 200g 緑:ゆで豆 20g 黒:レーズン 20g	醤油 大さじ1 マヨネーズ } 大さじ2 ヨーグルト }	
	⑤	緑:インゲン 40g	ゴマドレ適量	
	⑥	赤:トマト 1ヶ ベーコン 8枚		
	作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① 彩りご飯 米は普通に水を入れ、ベジタブル、ウィンナー、コンソメを入れて炊く。</p> <p>② イワシのチーズ焼き イワシは3枚におろし皮の方にしその葉とチーズを半分にした物を置き、つまようじでとめる。油を入れたフライパンできつね色に揚げる。</p> <p>③ ピーマンのシーチキン詰め ピーマンは洗って半分に切り、種を取っておく。 シーチキン、玉ねぎのみじん切とパン粉、調味料を入れて種を作る。 ピーマンに種を詰め、フライパンに油をしき、詰めた方を下にして焼く。</p> <p>④ カボチャサラダ カボチャは半分に切り、種を取り小さめに切って蒸し粗くつぶす。 その他の材料と調味料を入れて混ぜる。</p> <p>⑤ インゲンのごまあえ インゲンは塩少々を入れて茹で、3～4cm長さに切りドレッシングをかける。</p> <p>⑥ トマトのベーコン巻き トマトは8つに切る 切ったトマトをベーコンで巻きつまようじで止め油をひいたフライパンで焼く。</p>		

お弁当写真

