

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

No.1

都道府県名	山形県		
JA名	庄内たがわ農業協同組合		
組織・グループ名	女性部 楽彩会		
弁当名	豆で達者で楽しい弁当	調理月日	令和元年8月24日
弁当の対象者	中高年		
アピールポイント	弁当食べながらおしゃべりしよう		
使用食材量 (4人前の食材量とその量)	<p>①入り大豆ご飯…黄:炒り大豆1カップ 白:米860g もち米100g だし昆布、酒、塩少々</p> <p>②枝豆ご飯…黄:茹でむき枝豆 1/2カップ</p> <p>③黒豆ご飯…黄:黒豆1/2カップ 白:米430g もち米100g だし昆布、酒、塩少々</p> <p>④魚のフライにタルタルソース…赤:魚(あおこ)4切れ トマト2個 黄:茹で卵1個 緑:玉ねぎ小1/2 オクラ4本 レタス少々 パン粉、とき卵、米粉、マヨネーズ各少々</p> <p>⑤肉じゃが…赤:牛肉100g 黄:じゃがいも2個 黄:人参1/2 緑:玉ねぎ1個 むき枝豆 1/2カップ 酒、みりん、しょうゆ、砂糖各大さじ1</p> <p>⑥豆腐の肉巻き…黄:豆腐1丁 赤:しゃぶしゃぶ用豚肉8枚 塩、コショウ、米粉少々油大さじ1 バター20g しょうゆ大さじ1</p> <p>⑦茄子、かぼちゃのなべ焼き…黒:茄子4個 黄:かぼちゃ300g 赤:みょうが4個 緑:しその葉4枚 みそ、酒、砂糖、みりん、油各大さじ1</p> <p>(調味料以外の食材には、白、黄、緑、赤、黒の明記をお願いします。)</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①入り大豆ご飯…普通に全部の材料を入れて炊く。</p> <p>②枝豆ご飯…①のご飯の半分に枝豆を入れて混ぜる。</p> <p>③黒豆ご飯…普通に全部の材料を入れて炊く。</p> <p>④魚のフライにタルタルソース…魚は塩コショウをしておきフライに揚げる。玉ねぎはレンジにかけ少し熱を通しみじん切りに。ゆで卵、玉ねぎ、マヨネーズを混ぜタルタルソースを作る。</p> <p>⑤肉じゃが…油で牛肉を炒め、じゃがいも、人参、玉ねぎを一口大に乱切りにして炒める。じゃがいもが柔らかくなったら枝豆、調味料を入れて煮詰める。</p> <p>⑥豆腐の肉巻き…豆腐は水切りをしておく。4等分にして豚肉を巻く。米粉を付けて全体に焼き色が付くまで焼く。バターを入れしょうゆを入れ肉をからめる。</p> <p>⑦茄子、かぼちゃのなべ焼き…茄子、かぼちゃを一口大の乱切りにし鍋に入れ柔らかくなったらみょうがの千切りを入れ調味料を入れからめる。</p>		

* 記入スペースが不足の場合は、コピーのうえ、2枚に入力してください。

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】

No.2

都道府県名	山形県		
JA名	庄内たがわ農業協同組合		
組織・グループ名	女性部 楽彩会		
弁当名	豆で達者で楽しい弁当	調理月日	令和元年8月24日
弁当の対象者	中高年		
アピールポイント	弁当食べながらおしゃべりしよう		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>⑧人参のごま和え・・・人参のごま和え・・・黄:人参1本 黒すりごま大さじ1 みそ小さじ1 砂糖大さじ1</p> <p>⑨切り干し大根の佃煮・・・緑:千切り大根20g 赤:しらす 花かつお 黒:黒ゴマ 各大さじ1酢、しょうゆ、砂糖各小さじ1</p> <p>⑩夕顔のけんちん・・・緑:夕顔300g 青しその葉5枚 酒、しょうゆ、みりん、塩、片栗粉、油各小さじ1</p> <p>⑪鶏肉の梅ジャム巻・・・赤:鶏肉1枚 黄:梅ジャム大さじ3 緑:青しその葉8枚 米粉、パン粉、とき卵、各少々 砂糖、しょうゆ、酒各大さじ1</p> <p>⑫卵焼き・・・黄:卵4個 白:牛乳大さじ2 緑:青しその粉末小さじ1 砂糖、塩、油各少々</p> <p>⑬自家用漬物・・・茄子漬4個 みょうが酢漬8個</p> <p>(調味料以外の食材には、白、黄、緑、赤、黒の明記をお願いします。)</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>⑧人参のごま和え・・・人参は拍子切りにし茹でる。調味料で混ぜ合わせる。</p> <p>⑨切り干し大根の佃煮・・・切り干し大根に熱湯をかけ柔らかくもむ。細かめに切りしらす、花かつおを入れ調味料で煮る。水分が無くなるころ黒ゴマを入れる。</p> <p>⑩夕顔のけんちん・・・夕顔を大きめの四角に切る。油で炒め柔らかくなったら調味料を入れて少し煮てから片栗粉でとろみを付ける。</p> <p>⑪鶏肉の梅ジャム巻・・・鶏肉を薄く広げ、青しそ、梅ジャムを置いて巻きフライに揚げる。フライにできたものを砂糖、しょうゆ、酒を煮詰めからめる。</p> <p>⑫卵焼き・・・卵、牛乳、砂糖、塩、しその粉末を入れて混ぜ卵焼きを作る。</p> <p>⑬自家用漬物・・・茄子漬、みょうが酢漬</p>		

* 記入スペースが不足の場合は、コピーのうえ、2枚に入力してください。

お弁当写真
データ貼付欄

