

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】

都道府県名	長野県		
JA名	信州うえだ		
組織・グループ名	武井富子		
弁当名	元気が出る弁当	調理月日	令和元年8月5日
弁当の対象者	中高年向き		
アピールポイント	足腰丈夫でいつまでも歩けるよう、 ごまと豆腐を使ってカルシウム強化(1日350g野菜を食べてを目標に)		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	揚げ出し豆腐・豆腐1丁(白)、片栗粉、 なすからし漬・ナス(黒)1個、4等分にして蒸かす きゅうりのぬか漬・キュウリ(緑)を5時間漬ける(ぬか) インゲン、人参ごま和え・インゲン、人参150g、すりゴマ(黒)大2、砂糖小2、 醤油小3 かぼちゃ煮・かぼちゃ(黄)1/2個、水150CC、砂糖大2、しょうゆ小1、ハチミツ大1、みりん小4 わかさぎ佃煮 卵焼き・卵(黄)4個、パセリ2枝 ポテトサラダ・じゃがいも(白)3個、人参(赤)1/4本、ネギ(白)1/4個、マヨネーズ大4~5、ハム(赤)2枚、塩こしょう、枝豆(緑)	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの	卵 マヨネーズ
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	ポテトサラダ(枝豆入)・ジャガ芋を水に掛かる位で茹で、皮をむきつぶす。 キュウリは輪切り、塩少々、水気を取る。ネギは薄切り人参は2~3cm茹で、水気を取る。 カボチャ甘煮・かぼちゃ5×3cm厚切り調味料を加え、弱で煮る。 揚げだし豆腐・豆腐1/4に切り、片栗粉をまぶす、薄く油を引きふたをして蒸し煮する。細ネギちらす。 いんげん、人参ごま和え・インゲンは3cm切る、人参は細切り3cm、ゆでる。		

お弁当写真

