

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	松本ハイランド			
組織・グループ名	波田みはらし味の会			
弁当名	元気いっぱいスタミナ弁当	調理月日	令和元年8月5日	
弁当の対象者	若い人から高齢者まで			
アピールポイント	地元の野菜を使って栄養面も考え誰にでも召し上がってもらえるお弁当にしました。			
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	<p>トマト味ごはん・米450g(白)、トマト400g(赤)、コーン100g(黄)、いんげん少々(緑)、オリーブオイル、塩 一口カツ・豚ヒレ肉50g(赤)、パン粉、小麦粉、塩コショウ、卵(黄)、サラダ油 さばのから揚げ風・さば(白)40g、しょうゆ、酒、みりん、サラダ油、片栗粉(白) 卵焼き・卵中3個(黄)、砂糖、酒、塩 中華風はるさめサラダ・はるさめ10g(白)、きゅうり1本(緑)、人参15g(赤)、ハム15g(赤)、ズッキーニ15g(黄)中華ドレッシング 煮物・しいたけ20g(黒)人参20g(赤)こんぶ10g(黒)凍豆腐1枚(白)ささげ10g(緑)しょうゆ、砂糖、だしの素 しろうす焼き・中力粉50g(白)、卵1/2個、青しそ2枚(緑)砂糖、牛乳、みそ、米油 漬物・果物・本うりのカレー漬け、しそ巻きらっきょう、グレープフルーツ、オレンジ、ぶどう</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 小麦粉 牛乳</p>		
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>トマト味ごはん・米にトマト、コーンを入れ、オリーブオイル少々たらし、塩で味付けして炊く 一口カツ・豚肉のヒレを塩、コショウで味付けして、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて揚げる さばのから揚げ風・さばは調味液につけて片栗粉をつけて両面をしっかりと焼く 卵焼き・卵をとき砂糖、酒、塩で味付けし焼く、三角形に整える。 中華風はるさめサラダ・はるさめは茹でておく。人参、きゅうり、ズッキーニ、ハムは千切りにしておく。全部の材料を中華ドレッシングで混ぜて味付けする。 煮物・しいたけ、昆布、凍み豆腐は戻して、さつま揚げと共に適当な大きさに切る。好みの味付けにし、人参、ささげは後から入れて煮含める。 しろうす焼き・中力粉に卵、青しそ、みそ、牛乳で溶き適当な大きさを米油で焼く 漬物・本うりをカレー粉、酢、砂糖で漬ける。らっきょうのしそ巻きはらっきょう漬けを梅漬けのしその葉で包む。</p>			

