

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	富山県		
JA名	JAいなば		
組織・グループ名	JAいなば助け合い組織さんごの会西部グループ		
弁当名	メルヘン弁当	調理月日	令和元年8月2日
弁当の対象者	中年～高齢者		
アピールポイント	5色の野菜はビタミン・ミネラルなどが体を元気にして料理を彩り良く仕上げ、食欲をそそりバランスのとれた食事が取り入れられ見た目もきれいで楽しめます。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① 緑:ピーマン 6～8個 赤:豚ひき肉 300g 黄:玉ねぎ(みじん切り) 100g 白:パン粉 1/2カップ ② 緑:ささげ 塩 ③ 赤:にんじん 160g 赤:削りがつお 10g サラダ油 大1 ④ 白:じゃがいも 大2個(400g) 黄:粉チーズ 大4 ⑤ 黄:卵 L玉4個 サラダ油 適量 ⑥ 黄:かぼちゃ 400g 赤:鶏ももひき肉 150g 黄:牛乳 300mL 黄:カッテージチーズ ⑦ 赤:赤ずき ⑧ 白:米 2合 白:ハト麦 黄:乳清(ホエイ) 200mL 水 200mL ⑨ 赤:ミニトマト 黒:ブルーベリー	酒 大1 塩 小1/2 片栗粉 適量 サラダ油 大1 A { みそ 酒 みりん各大2 砂糖 小1 水 大2 A { 白:ゴマ(すりごま)小4 砂糖 小1 しょうゆ 小1・1/3 A { 水 50mL しょうゆ 大1 みりん 小4 塩・コショウ 少々 A { だし汁・酒各大3 砂糖 大3 塩 小1/3 めんつゆ(3倍濃縮)大2 A { 酢 砂糖 塩 A { 梅干し(黄) 塩 B { 枝豆(緑) 塩 C { きゅうり(緑) ゆかり(赤) のり(黒) 塩・サラダ油 適量	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 牛乳
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①ピーマンの肉詰め ・Aを混ぜ合わせておく。 ・ピーマンは輪切りにして種とへたを取る。ボールに肉だねの材料を入れ粘りがでてもしっかりとするまでよく混ぜる。 ・ピーマンの内側に片栗粉を茶こしで薄くふり肉だねをきっちりと詰める。 ・フライパンにサラダ油を熱し肉を詰めたピーマンを入れふたをずらしてのせ、弱めの中火で7～8分焼く。 ・余分な油はキンチンペーパーで拭き、Aを回し入れ強火で返しながらかき汁がなくなるまで焼く。		

