

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	愛媛県		
JA名	JAえひめ中央		
組織・グループ名	JAえひめ中央小田ブロック女性部「Aコープふるさと市部会」		
弁当名	栄養満点弁当	調理月日	令和元年6月14日
弁当の対象者	地域住民		
アピールポイント	暑さに負けず地産地消にこだわりました。 お饅頭が美味しいよ。		
使用食材量 (4人前の食材名 とその量)	①エダマメとショウガの炊きごみご飯 1 米 2合 白 2 グリーンピース 200g 青 3 ショウガ 30g 赤 4 だし汁 380mL 5 薄口しょうゆ 大1 6 酒 大1 7 塩 小1/2 ②サバの青のりから揚げ 1 サバ 4切 青 2 酒 大1 3 しょうゆ 大1 4 生姜汁 大1 5 薄力粉 大2 6 片栗粉 大2 7 青のり 大2 ③アスパラガスと塩昆布の春巻き 1 アスパラガス 6本 緑 2 塩昆布 10g 3 春巻きの皮 6枚 4 水 大1 5 小麦粉 小1 6 人参 1/2本 7 水 大1 8 小麦粉 小1 9 サラダ油・塩 ④手羽先のポトフ 1 手羽先 4本 肌 2 じゃがいも 小1個 肌 3 モロッコ 4房 青 4 水 5CC 5 コンソメスープの素 小1/2 6 塩 少々 7 マスタード 小1 8 ウィンナー 4本 茶 9 ミニトマト 4ヶ 赤 10 人参 少々 赤		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- サバ 小麦粉 きな粉 だんご粉

	<p>⑤切り干大根のレモン風味ハリハリ漬け</p> <p>1 切り干大根 30g</p> <p>2 ミョウガ 2個 赤</p> <p>3 キュウリ 1本 青</p> <p>4 人参 1/3本 赤</p> <p>5 レモンの皮 1個 黄</p> <p>6 酢 1/4</p> <p>7 レモン汁 30g</p> <p>8 砂糖 大1</p> <p>9 ハチミツ 大1</p> <p>10 しょうゆ 大1</p> <p>⑥青ジソとイカのオリーブいため</p> <p>1 じゃがいも 2個</p> <p>2 イカ 2杯 白</p> <p>3 青ジソ(千切り) 10枚 緑</p> <p>4 オリーブオイル 大2</p> <p>5 ニンニク 2片</p> <p>6 赤トウガラシ 1本 赤</p> <p>7 白ワイン 大1 白</p> <p>8 塩 コショウ 少々</p> <p>⑦ニッケ水饅頭</p> <p>1 ニッケ水 赤・青・黄 各1本 赤・青・黄</p> <p>2 だんご粉 100g</p> <p>3 あん 125g</p> <p>4 きな粉 少々</p> <p>⑧果物 みしょうかん 黄</p>	
<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>① 枝豆ご飯 米をセットし生姜は千切りしておく。炊飯器に米と出し汁を入れて20分ほどおく。調味料を混ぜて炊く、生姜もせて置き、グリーンピースも加えて炊く。</p> <p>② きゅうりと豚肉の梅合わせ 調味料を合わせてサバを10分程漬けておく。 フライパンに油をそそぎ、片栗粉をまぶした、サバを揚げ焼きにする。</p> <p>③ アスパラと塩昆布の春巻き アスパラ、人参は軽く茹でて、塩昆布を混ぜて春巻きに巻いてキツネ色になるまで揚げる。</p> <p>④ 手羽先のポトフ 手羽先は骨にそって目を入れる。じゃがいもは半ゆでにする。調味料に肉、じゃがいもブロッコリーを入れて煮込む。</p> <p>⑤ 切り干し大根のレモン風味ハリハリ漬け 切り干し大根を水に戻し、ミョウガ、きゅうり、人参を調味料に漬け込む。</p> <p>⑥ 青ジソとイカのオリーブ炒め じゃがいもは皮をむいて、レンジで加熱する。フライパンにオリーブオイルを入れ、イカじゃがいもを炒める、青シソを刻みトッピングする。</p> <p>⑦ ニッケ水饅頭 ニッケと水を沸かし、だんご粉を入れてとろ火で練り上げる。適当な大きさにちぎりあんを入れて、広げたきな粉の上に置きまぶす。</p> <p>⑧ みしょうかん</p>	

お弁当写真
データ貼付欄

