

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	愛媛県		
JA名	JAえひめ中央		
組織・グループ名	JAえひめ中央 総務部 福祉課 デイサービスセンターサンケア坂本		
弁当名	見て楽しく食べて元気がでる彩り弁当	調理月日	8月29日
弁当の対象者	100歳を目指す元気な高齢者向け		
アピールポイント	主食の魚は骨を取り食べやすく、副食は色どりを重視。目で見ても食欲がわく様に工夫した。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>1. 白:米280g ちりめん10g 黄:卵2個 緑:小松菜100g 塩10g</p> <p>2. 赤:梅肉2個 ミノトマト8個 緑:青じそ6枚 ブロッコリー200g 塩少々 油大1杯 太刀魚大1匹</p> <p>3. 白:里芋200g 赤:人参1/4本 黒:板こんにやく1/2丁 ごぼう50g 砂糖30g 醤油30cc みりん15cc 油少々</p> <p>4. 白:豆腐300g 白ゴマ5g 赤:人参1/2本 黒:板こんにやく1丁 緑:ほうれん草200g 砂糖20g 味噌10g 塩少々</p> <p>5. 黒:切り昆布20g 赤:人参1/4本 白:ゴマ少々 砂糖15g 醤油20cc みりん10cc ゴマ油5g</p> <p>6. 黄:サツマイモ300g 黒:レーズン10g 白:ヨーグルト50g 玉葱10g マヨネーズ15g 塩少々 こしょう少々</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 マヨネーズ ヨーグルト</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①小松菜と卵のじゃこ御飯 米は塩とちりめんを入れて炊く 卵は炒り卵にして置く 小松菜は茹でて1cm幅に切り水気をしぼる 炊きあがった御飯に炒り卵・小松菜を入れて混ぜ合わせる</p> <p>②太刀魚のしそ梅肉巻き 太刀魚は三枚におろす 梅は種を除き包丁で叩きつぶす 太刀魚に梅肉・青じそをのせぐるくと巻き終わりをようじで止める フライパンに油をひき焼く</p> <p>③芋炊き 里芋は皮をむき塩でもむ 板こんにやくは一口大の大きさに手でちぎる 人参は一口大の乱切りにする 三品をさつとゆで、油で炒め、味付けする</p> <p>④白和え 木綿豆腐はゆでて水気を切る 板こんにやく・人参・ほうれん草は千切りにし、からいりにする すりばちに白ゴマをすり、豆腐・砂糖・味噌・塩を混ぜ合わせ、上の材料を和える</p> <p>⑤切り昆布と人参の炒り煮 切り昆布は水に浸してやわらかくして置く 人参は3cm長さの千切りにする ゴマ油で昆布・人参を炒め、砂糖・醤油・みりんで味付けし白ゴマをふる</p> <p>⑥さつま芋のヨーグルトサラダ さつま芋は1cm角に切り、レンジで柔らかくする 玉葱はうすくスライスし、水に浸し水気を切っておく レーズンはお湯につけて柔らかくする ヨーグルト・マヨネーズ・塩・こしょうである</p>		

お弁当写真

