

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	福島県		
JA名	JA福島さくら		
組織・グループ名	いわき地区女性部 飯野支部		
弁当名	としちゃん弁当	調理月日	8月5日
弁当の対象者	高齢者ばかりでなく、家族みんなで食べてほしい		
アピールポイント	揚げ物をなくして、野菜がメインでヘルシーメニュー。デザートもつけて		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>(赤)紅茶豚 (豚肩ロースブロック500g、ティーパック1袋、醤油1/2c、酒・みりん各1/4c、酢1/8c) (緑)いんげんピーナッツ和え (いんげん200g、にんじん千切少々、砂糖小さじ1杯、醤油小さじ1.5杯、ピーナッツ粉末小さじ1.5杯) (白)切干大根とシーチキンのサラダ (切干大根50g、カニかまぼこ3本、きゅうり1本、シーチキン1缶、コーン大1、マヨネーズ適量) (黒)身欠きニシンとコンブの佃煮 (コンブ2束、ニシン4本、醤油1/2c、酒50cc、砂糖大さじ5杯、塩少々、しょうが1片、とうがらし少々) (黄)卵焼き (卵3個、カニカマ4本、塩・こしょう少々) (黄)ナシのコンポート (ナシ2個、グラニュー糖50g) (黄)新生姜の酢漬け (新生姜2片、酢20cc、砂糖大さじ4杯) (白)ご飯 (ゆかり、塩ゴマ、ひじきご飯、各おにぎりにします) (他)ミニトマト、ブロッコリー(トッピングに使います)</p> <p>(調味料以外の食材には、白、黄、緑、赤、黒の明記をお願いします。)</p>		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>(紅茶豚) ①豚肉をブロックのまま、ティーパックを入れたお湯で真ん中まで火を通す。 ②醤油、酒、みりん、酢を合わせひと煮立ちさせたところに茹で上げた豚肉を一晩つけておく。</p> <p>(いんげんのピーナッツ和え) いんげん・にんじんを好みの硬さまで茹でて、冷ましたらピーナッツ醤油、砂糖で和える。</p> <p>(切干大根とシーチキンのサラダ) 切干大根を水に20分位浸して絞っておき、きゅうり、カニカマ、コーン、シーチキンを入れてマヨネーズと塩でもんで絞る。その後和える。</p> <p>(身欠きニシンとコンブの佃煮) コンブは塩だししておいて、2~3cmに切る。ニシンも水につけて少し柔らかく2~3cmに切る。鍋に水、醤油、酒、砂糖、とうがらし、しょうがを入れて柔らかくなるまで煮詰める。</p> <p>(卵焼き) 卵に塩こしょうを入れて、フライパンでかにかまを並べてまるめる。</p> <p>(ナシのコンポート) 梨の皮をむいて4~6等分に切り、グラニュー糖水で柔らかくなるまで煮る。</p> <p>(新しょうがの酢漬け) 新しょうがを薄くスライスして、酢、砂糖につける。</p> <p>(おにぎり) ゆかり、塩ゴマ、ひじきご飯をおにぎりにする。</p>		

*記入スペースが不足の場合は、コピーのうえ、2枚に入力してください。

お弁当写真
データ貼付欄

