

第9回「あなたに届ける」A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	福岡県		
JA名	北九州		
組織・グループ名	東部地区女性部		
弁当名	笑顔が一番”ニコ♡ニコ弁当”	調理月日	R1.7.9
弁当の対象者	家族みんなで		
アピールポイント	<p>素朴な煮物には、地元の特産品”合馬のたけのこ”の水煮を使用して地域性をアピール。 ”愛情”を卵焼きの切り方と盛付けで表現しています。 大人も子供も大好きなポテトサラダにはコーンを入れて食感もよく、少し甘めな仕上がりにしています。</p>		
使用食材料量 (4人前の食料名とその量)	<p>①(白)白米5合 (赤)梅干し3個 (緑)あおさのふりかけ (黒)ごまふりかけ(のりかつお) ②(黄)卵4個 砂糖大2 白だし 水 塩 少々 ③(緑)いんげん120g (黄)ごま10g 砂糖 みりん しょう油 ④(黒)ごぼう1本 (緑)いんげん4本 (黒)こんにやく110g (赤)ニンジン1/2本 (緑)たけのこ水煮150g だしの素1/2袋 水200cc しょうゆ大さじ1 白だし みりん 砂糖大さじ1/2 ⑤(赤)鶏もも肉1枚240g (黒)ナス1本 (緑)パプリカ(黄 白 緑 赤1/4毎) (緑)タマネギ200g らっきょう酢1カップ 白だし10cc 酒35cc 片栗粉・水適量 サラダ油 下味用(しょうゆ・酒小さじ1) ⑥(赤)牛肉80g (黒)ごぼう1本 砂糖大さじ1 しょうゆ みりん大さじ1と1/2 酒大さじ1/2 サラダ油 ⑦(黄)じゃがいも400g (緑)きゅうり1本 (赤)にんじん1/2本 (白)玉ねぎ1/4 (黄)コーン60g マヨネーズ100g 塩こしょう少々</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>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①三色おにぎり 白米を炊き、3等分に分け、あおさのふりかけ、ごまふりかけ、梅干(種を除く)、ごはん混ぜ込みおわん型のおにぎりをそれぞれ作る。 ②玉子焼き(2種) 卵を2個ずつ溶き、白だし入りとプレーンの卵焼きを2つ焼く。 ③いんげんのごまあえ いんげんはお湯でゆで、ななめに切りにし、砂糖、みりん、しょう油とごまであえる。 ④煮物(合馬のたけのこ) ごぼう、人参、たけのこは乱切り後下茹で、こんにやくは乱切り後乾煎り、材料を一つの鍋に入れ、水、だしの素他調味料を入れて煮る。いんげんは下茹でし、みりん・白だしで味をつけておき、飾付けの時うえにのせる。 ⑤酢鶏 鶏肉は一口大に切りしょうゆと酒で下味をつける。野菜(パプリカ・なす・玉ねぎ)は適当な大きさに切り素揚げする。鶏肉は片栗粉を薄くまぶし素揚げする。調味料(らっきょう酢・白だし・酒)と水溶き片栗粉に材料を全部入れとろみがつくまで炒める。 ⑥牛肉のしぐれ煮 ごぼうはささがきにして水にさらす。フライパンに油を入れ、牛肉を先に炒めごぼうを入れ炒めたら調味料(砂糖・酒・しょうゆ・みりん)を加える。 ⑦ポテトサラダ じゃがいもは皮をむき茹でてつぶす。人参・玉ねぎは薄切り、きゅうりは輪切りにして水分を絞る。コーンは電子レンジで茹で一粒ずつバラす。ジャガイモにすべての材料を入れ混ぜ合わせ、調味料(マヨネーズ・塩コショウ)で味を整える。</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

