

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	福岡県		
JA名	福岡八女		
組織・グループ名	立花地区女性部 ほたる会		
弁当名	立花発 野菜の玉手箱	調理月日	2019/6/19
弁当の対象者	幅広い年代		
アピールポイント	季節の野菜をふんだんに使った健康志向のヘルシー弁当		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>白 ご飯三種(ピースとじゃこ入り 梅肉入り 椎茸人参インゲンを和えた酢物)</p> <p>黄 錦糸卵、ズッキーニの酢もの、ほたる揚げ、コロッケ、サラダ餃子、ゴーヤの天ぷら、かき揚げ、かぼちゃの豚肉巻</p> <p>緑 オクラ、ゴーヤの味噌煮、パセリ、ゴーヤの梅和え</p> <p>赤 パプリカ、ミニトマト、赤玉ねぎ、人参</p> <p>黒 ごぼうの揚げびたし、こんにゃくの煮付け 椎茸の天ぷら 茄子味噌煮</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>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①ごはん類 3種</p> <ul style="list-style-type: none"> ・梅肉 ・ちりめんじゃこ塩ゆでのグリーンピース ・酢飯にして、味付けした椎茸人参インゲン <p>②ジャガイモの素揚げ3種</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カレー風味(カレーパウダー) ・塩味 ・甘辛煮(醤油、砂糖、みりん) <p>③ほたる揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふかしたさつまいもをつぶして砂糖、塩を入れて丸め、むしパンミックスと小麦粉を水で溶いた衣をつけて揚げる。 <p>④ズッキーニとキュウリの酢物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・らっきょ酢につける。 <p>⑤赤玉ねぎの酢物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・らっきょ酢につける。 <p>⑥ゴーヤの梅和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴーヤと梅肉を和える。 <p>⑦かぼちゃ、ゴーヤ、茄子の味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごぼうを甘辛く似たものを一度油であげ、煮汁に戻す。 <p>⑧ごぼうの揚げびたし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・型抜きした人参を白だしで煮る。 <p>⑨人参の煮付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・素揚げしたごぼうを豚肉で巻いてフライパンで焼く。 <p>⑩かぼちゃの豚肉巻</p> <ul style="list-style-type: none"> ・醤油とだしで煮る <p>⑪こんにゃくの煮物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・醤油とだしで煮る <p>⑫天ぷら3種</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴーヤ ・椎茸 ・玉ねぎとエビとさやいんげんのかき揚げ <p>⑬コロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも、ミンチ、椎茸、玉ねぎを小麦粉卵パン粉をまぶして揚げる。 <p>⑭サラダ餃子</p> <ul style="list-style-type: none"> ・⑬のコロッケの具材をしその葉で巻き餃子の皮に包んで揚げる。 <p>⑮ピーツのサラダゼリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピーツ(大根)をきざみ牛乳を入れて溶いた寒天にあえ固める。 		

* 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

