

第10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	宮城県		
JA名	新みやぎ		
組織・グループ名(よみがな)	しんみやぎ くりっこちくじよせいぶつきだてしぶ「つきだて」		
組織・グループ名	新みやぎ 栗っこ地区女性部築館支部「つきだて」		
代表者氏名(よみがな)	だいひょう しろとりきみこ		
代表者氏名	代表 白鳥 きみ子		
弁当名	スタミナ弁当	調理月日	8月18日
弁当の対象者	20～50代(働き盛りの方へ)		
アピールポイント	さばフライをカレー風味にし、ピリ辛で夏を乗りきろう！！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① 白:白米 200g ③ 煮物 赤: 人参 中1本 黒: ごぼう 中1/2本 こんにゃく 1/2 白: れんこん30g 白: しみ豆腐 1枚 白: しいたけ 4枚 緑: ズッキーニ 小1本 白だし 100cc しょうゆ 大さじ 1 ⑤ さばのフライカレー風味 白: 鯖 4切 小麦粉 黄: たまご 2ヶ パン粉 カレー粉 小さじ 1/2	② 豚肉の竜田揚げ 赤: 豚肉 200g 黄: しょうが 1片 しょうゆ 大さじ1 片栗粉 適量 油 適量 ④ 卵焼き 黄: たまご 2ヶ 砂糖 小さじ 1 塩 少々 ⑥ ひじきの佃煮 黒: 芽ひじき 10g めんつゆ 200cc ⑦ ちくわのオクラとチーズづめ 緑: オクラ 1本 白: ちくわ 1本 白: チーズ 小1ヶ	食材のうち、アレルギー物質 に該当するもの たまご
作り方 (切り方、調理手順等 につき、箇条書き)	② 豚肉にAをつけて、片栗粉をまぶして油で揚げる。 ③ 乱切りしてある材料を煮て、ひたひたになったら白だし100cc、しょうゆ大さじ1で煮含める。 ④ たまごに砂糖小さじ1、塩少々を入れて、卵焼きを作る。 ⑤ さばにカレー粉1/2をまぶします。カレー粉をまぶしたさばにAをつけ、パン粉で揚げる。 ⑥ 芽ひじき10gを水でもどし、めんつゆで煮詰める。 ⑦ ちくわに、オクラとチーズをつめて切ります。		

