

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	福島県		
JA名	JAふくしま未来		
組織・グループ名(よみがな)	ゆーふおーいいの		
組織・グループ名	UFO飯野		
代表者氏名(よみがな)	さいとう みきこ		
代表者氏名	齋藤 みき子		
弁当名	沢山食べて体力つけてね弁当	調理月日	8月21日
弁当の対象者	10代から100代		
アピールポイント	野菜多めに、夏パテしないようにさっぱり系で		
使用食材料 (4人前の食材名とその量)	①白:白米7合、麦100g ②黄:卵2個、小松菜、ゴマ油、塩、こしょう ③緑:ブロッコリー、マヨネーズ ④白:まくわうり ⑤茶:ごぼう、ニンジン、サラダ油、本だし、しょうゆ、砂糖 ⑥赤:ベーコン、アスパラ、サラダ油、塩、こしょう ⑦黒:のり、トマト、ネギ、にんにく、ゴマ油、砂糖、しょうゆ、酢		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 ごま
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①麦入りご飯 白米と麦をセットして炊く ②卵と菜っ葉のゴマ油あえ 葉っぱは茹で、食べやすい大きさに切り、炒った卵とゴマ油で和える ③王道な食べ方だよねブロッコリー 茹でてマヨネーズつける ④デザートにまくわうりでさっぱり 皮をむいて食べやすい大きさに切る ⑤きんぴら ごぼうのあくをとって、人参と炒め味付け ⑥アスパラベーコン アスパラを軽くゆでてから、ベーコンを巻いて塩コショウで炒める ⑦チョレギサラダ トマトを小さく切り、ネギは白髪ネギにし、のりを小さく切ったら にんにくをすりおろし、調味料をまぜてあえる		

