

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福島さくら																																																										
組織・グループ名(よみがな)	こおりやまちくじよせいぶ こなんひがししぶ																																																										
組織・グループ名	JA福島さくら 郡山地区女性部 湖南東支店																																																										
代表者氏名(よみがな)	さとう みつこ																																																										
代表者氏名	佐藤 光子																																																										
弁当名	ころころ弁当	調理月日	R2.7.20																																																								
弁当の対象者	大人から子供まですべての皆さま。																																																										
アピールポイント	5種類の小さなおにぎりで食べやすく。数種類の副菜と共にバランスを考えて詰め込みました。																																																										
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①おにぎり</p> <table border="0"> <tr> <td>白</td><td>白米</td> <td>黄</td><td>かぼちゃ</td> <td>黒</td><td>花豆</td> </tr> <tr> <td>緑</td><td>大葉の塩漬け</td> <td></td><td>砂糖</td> <td></td><td>砂糖</td> </tr> <tr> <td>黄</td><td>卵</td> <td></td><td>塩</td> <td></td><td>醤油</td> </tr> </table> <p>黒 ごま塩 ⑤とうもろこしとグリーンピースの天ぷら</p> <table border="0"> <tr> <td>白</td><td>白ごま塩</td> <td>黄</td><td>とうもろこし</td> </tr> <tr> <td>緑</td><td>しその葉</td> <td>緑</td><td>グリーンピース</td> </tr> </table> <p>②オニオンリング</p> <table border="0"> <tr> <td>白</td><td>玉ねぎ</td> <td>⑥肉巻き</td><td>⑧きゅうりとはるさめの酢のもの</td> </tr> <tr> <td></td><td>から揚げ粉</td> <td>赤</td><td>麓山高原豚</td> </tr> <tr> <td></td><td></td> <td>緑</td><td>きゅうり</td> </tr> </table> <p>③卵焼き</p> <table border="0"> <tr> <td></td><td></td> <td>緑</td><td>インゲン</td> <td>白</td><td>はるさめ</td> </tr> <tr> <td>黄</td><td>卵</td> <td>赤</td><td>にんじん</td> <td></td><td>らっきょ酢</td> </tr> <tr> <td>黒</td><td>のり</td> <td></td><td>焼肉のたれ</td> <td></td><td></td> </tr> </table> <p>砂糖 塩</p>		白	白米	黄	かぼちゃ	黒	花豆	緑	大葉の塩漬け		砂糖		砂糖	黄	卵		塩		醤油	白	白ごま塩	黄	とうもろこし	緑	しその葉	緑	グリーンピース	白	玉ねぎ	⑥肉巻き	⑧きゅうりとはるさめの酢のもの		から揚げ粉	赤	麓山高原豚			緑	きゅうり			緑	インゲン	白	はるさめ	黄	卵	赤	にんじん		らっきょ酢	黒	のり		焼肉のたれ			<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <hr/> <p>・卵 ・小麦粉</p>
白	白米	黄	かぼちゃ	黒	花豆																																																						
緑	大葉の塩漬け		砂糖		砂糖																																																						
黄	卵		塩		醤油																																																						
白	白ごま塩	黄	とうもろこし																																																								
緑	しその葉	緑	グリーンピース																																																								
白	玉ねぎ	⑥肉巻き	⑧きゅうりとはるさめの酢のもの																																																								
	から揚げ粉	赤	麓山高原豚																																																								
		緑	きゅうり																																																								
		緑	インゲン	白	はるさめ																																																						
黄	卵	赤	にんじん		らっきょ酢																																																						
黒	のり		焼肉のたれ																																																								
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①おにぎり</p> <p>大葉の塩とシソの葉はみじん切りにしてごはん混ぜる 卵はいり卵にしてご飯に混ぜる ごま塩、白ごま塩をご飯にまぶせる</p> <p>②オニオンリング</p> <p>玉ねぎを輪切りにしてから揚げ粉につけて油で揚げる</p> <p>③卵焼き</p> <p>卵をほごし砂糖、塩を入れ焼く途中でのり入れ一緒に焼く</p> <p>④かぼちゃ煮</p> <p>かぼちゃは食べやすい大きさに切りなべに並べて水、砂糖、塩をいれて煮る</p>																																																										

⑤とうもろこしとグリーンピースの天ぷら

とうもろこしとグリーンピースを水でといたてんぷら粉に入れかき混ぜ油であげる

⑥肉巻き

インゲン.にんじんは巻きやすい大きさに切り下ゆでする。

豚肉に小麦粉を軽くふりいんげん.にんじんを巻油で焼く焼肉のたれで仕上げる

⑦花豆煮

たっぷりの水で花豆を煮る

やわらかくなったら砂糖. しょうゆを加え弱火で煮る

⑧きゅうりとはるさめの酢のもの

きゅうりは輪切りにし.はるさめは戻してきゅうりと和えらっきょ酢と混ぜる

