

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 こはらだしぶ			
組織・グループ名	JA福島さくら 郡山地区女性部 小原田支店			
代表者氏名(よみがな)	たけやま よしこ			
代表者氏名	竹山 美子			
弁当名	働くお父さん弁当	調理月日	R2.8.5	
弁当の対象者	団塊世代の頑張るお父さん			
アピールポイント	年齢と体調を考え栄養バランスの良い、いつも食べ慣れた味に仕上げました。			
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①ごはん</p> <p>白 あさか米 3合 黒 ごま塩 ひとつまみ 赤 梅干し 4ヶ</p> <p>②豚のしょうが焼き</p> <p>赤 麓山高原豚肉 300g 白 玉ねぎ 中2個 生姜焼きの素 1カップ</p> <p>③厚焼きたまご</p> <p>黄 卵 3ヶ 白だし 大きじ2 砂糖、みりん、しょうゆ 小さじ1</p>	<p>④煮物</p> <p>白 じゃがいも 2ヶ 赤 人参 1本 黒 椎茸 小8個 黒 結び昆布 8個</p> <p>薄口しょうゆ カップ2 酒、みりん 各少々</p> <p>⑤南瓜煮付け</p> <p>黄 南瓜 1/4 塩 少</p>	<p>⑥お浸し</p> <p>緑 ブロccoli 1/2 赤 赤ピーマン 1個 塩 少々</p> <p>⑦漬物</p> <p>白 大根漬 少々</p> <p>⑧果物</p> <p>黄 みかん 2個</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ごはん</p> <p>炊き上がったご飯にごま塩をふりかけ、梅干しを置く。</p> <p>②豚のしょうが焼き</p> <p>玉ねぎを薄切りにし、油をひいたフライパンで豚肉を両面しっかり焼き、そこに玉ねぎを入れしんなりするまで炒めたら、生姜焼きの素を入れ煮詰める。</p> <p>③厚焼きたまご</p> <p>卵をほぐし、調味料を全部入れフライパンで焼く。</p> <p>④煮物</p> <p>じゃがいも、人参を一口大に切り、椎茸・結び昆布と調味料を入れ、やわらかくなるまで弱火で煮詰める。</p>			

⑤蒸し南瓜

南瓜を2cm角に切り、塩をふり電子レンジで6分加熱する。

⑥お浸し

ブロッコリーを房ごとに分ける。赤ピーマンを3cm角に切り一緒に塩ゆでにする。

⑦漬物

大根をぬか漬けにしたもの。

⑧果物

みかんを半分に切る。

