

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)	いわきちくじよせいぶ たかはぎしぶ		
組織・グループ名	いわき地区女性部 高萩支部		
代表者氏名(よみがな)	まつもと ゆりこ		
代表者氏名	松本 ゆり子		
弁当名	夏バテ対策弁当	調理月日	令和2年8月3日
弁当の対象者	中高年者向け		
アピールポイント	免疫力が上がる夏野菜と豚肉にんにくを使用、暑さに負けるな！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①【白】:モチ米 セロリー らっきよ オカラパウダー パン粉 里芋 さつまいも 片栗粉 小麦粉</p> <p>②【黄】:カボチャ みかん 玉子</p> <p>③【赤】:パプリカ 紅生姜 トマト豚バラ肉 生ハム 梅干し 人参</p> <p>④【緑】:ピーマン キュウリ ブロッコリー パセリ インゲン豆 レタス</p> <p>⑤【黒】:こんぶ しいたけ ゴマ ひよこ豆 コンニャク 揚物</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赤飯 ・モチ米は前日において水につけておくゆでた小豆サツマイモお入れを40分ふかす。</p> <p>②漬物、酢の物、らっきよ、梅干し、 ・ぬか漬け(きゅうり、大根、人参)らっきよ酢、砂糖、梅干し、シソ、塩、きゅうりは塩もみ</p> <p>③カボチャサラダ カボチャ キュウリ ゆで玉子 マヨネーズ 塩少々 ・カボチャ、キュウリ、ゆで玉子、マヨネーズ、塩少々</p> <p>④豚の肉巻 ・豚ばら肉、人参、インゲン豆に巻いて塩コショウ少々、玉子、パン粉で揚げる一口大に切る。</p> <p>⑤玉子焼 ・玉子、かつおだし少々フライパンで焼きいんげん、ハムを中央に入れて巻小口に切る。</p> <p>⑥煮物 材料(里芋、人参、しいたけ、コンニャク、揚物、こんぶ) ・材料をオリーブ油で炒める、めんつゆ、みりん、酒、だしの素、ザラメ、インゲン豆</p> <p>⑦チンジャオロース ・黄赤パプリカピーマン、竹の子細切り、豚バラ肉に片栗粉をまぶす、油を入れて野菜を炒める。 一度さらにとり肉を炒め野菜をもどし生ニンニクレンジで30秒、タレ、にんにく醤油、オイスターソース コショウ、食塩少々、ハチミツ、米油</p>		

⑧里いも焼き

里いもの皮をむいてゆでオカラパウダーを入れてつぶしまるめて平にして両面を焼き目をつける。

タレ、みそ、ハチミツ、だしの素、みりんをフライパンで煮つめる。

⑨生ハムと葛のサラダ

生ハム、葛、きゅうり、トマト、セロリー、レタス、ブロッコリー、パプリカ、しそドレッシング

