

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 いいのしぶ		
組織・グループ名	いわき地区女性部 飯野支部		
代表者氏名(よみがな)	えじり けいこ		
代表者氏名	江尻 圭子		
弁当名	たかちゃん弁当	調理月日	令和2年8月3日
弁当の対象者			
アピールポイント	肉・魚・野菜とバランスのとれたメニュー		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①白 米2合 ミヨウガ4ケ. 青しそ4枚. おかか1袋. 白ごま. たらこ. いなり・こつぶのQ ちゃ ん ②赤 牛モモ肉・300g. さやいんげん・16本. 人参・1本 小麦粉・大3. サラダ油・大2. 和風ドレッシング・1/2C ③黒 かつお・400g. にんにく・しょうが1片. 醤油・油・小2. カレー粉・小1. オリーブ オイル・3.3 ④黄 卵・2個. 塩. コショウ ⑤緑 きゅうり・4本. 砂糖・酢適量. 塩 ⑥白 じゃがいも・3ケ. いぶりがっこ・100g. マヨネーズ ⑦黄 かぼちゃ・1/4. 砂糖・醤油・酒・みりん各大2. 水1C ⑧黒 レンコン・1本. こんにゃく・1枚. とうがらし・少々. 酒・大2. 砂糖・大2. 醬 油・大3. 油・大2 ⑨白 りんご・2個. グラニュー糖・50g	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの	
作り方 (切り方、調理手順等 につき、箇条書き)	① おかかごはんのおにぎり たらこのおにぎり いなりずし ② いんげんと人参の肉巻 いんげんと人参は塩ゆでしておく 牛肉にいんげんと人参を巻いて小麦粉をまぶし、フライパンを油で熱し、3分くらい焼きドレッシングを 入れさらに煮詰める ③ かつおのカレー風味焼き かつおは1Cmに切り、にんにく・生姜・カレー粉をまぶして10分くらい置く。オリーブ油で中火にて焼く ④ 卵焼き 卵に塩コショウを入れ焼く ⑤ きゅうりの酢のもの きゅうりは塩もみし、よく洗ってから砂糖、酢を入れる ⑥ いぶりがっこのポテトサラダ じゃがいも3個をゆでて潰し、いぶりがっこはみじん切りにしてマヨネーズであえる ⑦ かぼちゃの煮物 かぼちゃは適当の大きさに切って、調味料と水で煮る ⑧ レンコンとこんにゃくのピリ辛炒め レンコン、こんにゃくは薄く切って油でいため、砂糖・醤油・酒で味付けとうがらしを入れて煮る ⑨ リンゴのコンポート リンゴは皮をむいてグラニュー糖で透き通るまで煮る		

