

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	山口県		
JA名	JA山口県		
組織・グループ名(よみがな)	しものせきとうかつほんぶじよせいぶ はたぶしぶ		
組織・グループ名	下関統括本部女性部 幡生支部		
代表者氏名(よみがな)	つじもと けいこ		
代表者氏名	辻元 恵子		
弁当名	海峡五色弁当	調理月日	令和2年9月4日
弁当の対象者	お子様～お年寄り		
アピールポイント	どんな年代の方でも食べやすいように、材料ををやわらかいものにしたたり、小さく切ったりや切り込みを入れるなどの工夫をしています。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① 白:ハンペン 大 4枚 白:玉ネギ 中 半分 ② 赤:鶏肉 200g 黒:サトイモ 8個 赤:ニンジン 中 2本 黒:ゴボウ 1本 黒:シイタケ 小 8個 黒:こんにやく 1枚 ③ 黒:なす 3本 赤:エビ 4尾 ④ 緑:きゅうり 2本 白:はるさめ 1パック 赤:カニカマ 1袋 ⑤ 緑:小松菜 1把 白:ゴマ 適量 ⑥ 赤:ニンジン 150g 白:牛乳 300cc 黄:生しょうが 5g 白:スキムミルク 18g	赤:合い挽き肉 200g 緑:フリルレタス 緑:サヤインゲン 16個 酒 しょうゆ みりん 砂糖 からし しょうゆ みりん 黄色:卵 2個 黒:きくらげ 4枚 酢・砂糖・塩 しょうゆ 砂糖 25g サラダ油 2g 塩 少々	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 ごま 大豆 鶏肉 エビ
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① ハンペンのはさみ揚げ 1 玉ネギを炒め、合い挽き肉と合わせる 2 ハンペンを2枚に開き、間に1をはさむ 3 小麦粉・卵・パン粉をつけて揚げる。4つに切って完成。 ② 煮物 1 ゴボウ・ニンジンを固ゆでする。こんにやくは湯通しする。 2 サラダ油で鶏肉を炒め、他の野菜も加えてさらに炒める。 3 やわらかくなったら、酒・しょうゆ・みりん・砂糖で味付けをして、最後にサヤインゲンを加えて完成。 ③ 和え物 1 なすをさっとゆでる。 2 エビは背綿を取り、塩を入れてゆでる。 3 1.2をからし・しょうゆ・みりんで味付けをする。 ④ 酢物 1 キュウリを千切りにし、カニカマはほぐす。 2 春雨はゆでて、食べやすい長さに切る。 3 卵を溶きほぐし、塩少々を加えて薄焼きにし、千切りにする。 4 きくらげは水で戻し、さっとゆでる。 5 1～4と酢・砂糖・塩を混ぜ合わせて完成。		

⑤ 和え物

- 1 小松菜をゆでて、食べやすい長さに切る。
- 2 ゴマをすり、しょうゆと合えて完成。

⑥ ニンジンのハルワ

- 1 すりおろしたニンジンと鶏肉を鍋に入れておく。
- 2 1と牛乳・砂糖・サラダ油・しょうが汁・塩を入れて煮詰める。
- 3 牛乳で溶いたスキムミルクを入れて丸めて完成。

