

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色を食べて違者が一番」部門】

都道府県名	徳島県		
JA名	JA東とくしま		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいひがしとくしまあいさいれすとらん		
組織・グループ名	JA東とくしま あいさいレストラン		
代表者氏名(よみがな)	たかまつ ゆきのり		
代表者氏名	高松 之智		
弁当名	いろいろ健康一番	調理月日	9月22日
弁当の対象者	中高年の方々		
アピールポイント	色とりどりの獲れたて野菜・地元の畜産を食べることで、満腹・満足・円満を家庭にお届けします♡ コロナなんか吹っ飛ばせ・・・健康ブライズ弁当！どうぞ！！いかがですか♡		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:白米 240g 緑:大根葉20g 白:小松島ちりめん20g 赤:美里梅1個 塩1g 緑:小松菜100g 白:白ゴマ2g 味噌50g、淡口50g、出汁350g</p> <p>② 赤:阿波尾鶏300g 赤:人参20g 白:ゴボウ15g 緑:いんげん豆10g 緑:グリーンリーフ1g サラダ油10g、上白糖50g、濃口醤油20g、酒10g、金玉ジャム5g</p> <p>③ 黒:黒豆60g 黄:鳴門金時10g 塩2g、キビ糖50g、水100g</p> <p>④ 黄色:卵2個 赤:人参5g 緑:きゅうり5g 黄:黄パプリカ5g 赤:赤パプリカ5g 緑:グリーンリーフ1g、サラダ油5g、淡口醤油5g、味噌10g、塩2g</p> <p>⑤ 黄色:南瓜40g 黄:おろし生姜2g サラダ油5g、味噌10g、塩2g、濃口醤油15g、上白糖20g</p> <p>⑥ 黄色:南瓜10g 赤:人参10g シナモン2g、バニラエッセンス1g、全卵5個、牛乳100g、小麦粉50g</p> <p>⑦ 黒:ひじき40g 赤:人参20g 黒:椎茸20g 白:大豆20g サラダ油5g、上白糖25g、濃口醤油20g、出汁100g</p> <p>⑧ 黒:しめじ20g 赤:人参15g 黒:あげ15g 赤:阿波尾鶏10g 緑:ブロッコリー 白:白米300g、出汁300g、淡口醤油10g、味噌25g、濃口醤油15g、塩2g</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 乳 小麦</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① 梅ちりめんご飯 (小松島ちりめん) ボイルした大根葉、小松島ちりめん、美郷梅をほぐし、ご飯と混ぜる</p> <p>② 小松菜のお浸し 小松菜を湯がく、お浸しの出汁に漬ける</p> <p>③ 八幡巻き(阿波尾鶏) 阿波尾鶏むね肉を広げやすくカットする。人参、ゴボウ、インゲン豆を巻き、フライパンで焼き 金玉照り焼きソースで絡める</p> <p>④ 黒豆と鳴門金時 (鳴門金時) 黒豆を戻し、キビ糖、塩で炊く、さつまいもは、スチームする。</p> <p>⑤ カラフル野菜の卵焼き 卵を溶き、調味料をいれ、野菜を入れ、スチコンで焼く</p> <p>⑥ カボチャの生姜煮 調味料を入れ鶏肉を入れ南瓜を炊いていく</p> <p>⑦ カボチャと人参のスフレ カボチャ、人参をスチームし、ミキサーにかける。卵白と砂糖、卵黄と砂糖それぞれミキサー。ミキサーした野菜と卵黄を合わせる。 そこに卵白をメレンゲにしたものを合わせ型に移してオープン180度で35～40分</p> <p>⑧ ひじきの旨煮 (阿波郷土料理) ひじきを戻す、にんじん、椎茸を鍋にサラダ油を入れ炒める。出汁と調味料を入れひじきを入れ炊く 大豆を入れ更に炊いていく。</p> <p>⑨ 炊き込みご飯 洗米した米に、季節野菜の具材、出汁、鶏肉を、いれ炊飯にかける。炊き上がれば盛り付け野菜を飾る</p>		

