

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	福島さくら		
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 ひらくぼしぶ		
組織・グループ名	いわき地区女性部 平窪支部		
代表者氏名(よみがな)	ながしま きよこ		
代表者氏名	永島 紀代子		
弁当名	ホノボノ弁当	調理月日	令和2年8月3日
弁当の対象者	すべての方に		
アピールポイント	旬の野菜を利用し、甘いデザートをつけて、すべて完食		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①生姜ご飯 白米(白)1合 生姜(黄) ②雑穀ご飯(白・赤・黒) ③卵(黄)4ヶ ほうれん草(緑)1把 ④むね肉(赤)1枚 醤油 塩 こしょう 片栗粉 酢 ⑤人参(赤)1/2 さつま揚げ2枚 ごぼう(黒)1/2本 しいたけ2枚 じゃがいも(黄)2ヶ 夕豆(緑)5,6本 ⑥なす(黒)2ヶ 大葉(緑) みそ ⑦アスパラ(緑) ベーコン(赤) エリンギ(黒) ⑧さつまいも(黄) レモン ⑨ラズベリー(赤) 牛乳(白) マシュマロ		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 生姜ご飯 ・新生姜を千切りにする。 ・塩少々で炊き込む。 ・紅生姜をのせる。 ② 雑穀ご飯 ・黒ゴマ塩をふる。 ③ 卵焼き ・ほうれん草を下茹で、めんつゆで下味し、マヨネーズ味は薄焼き卵で巻く。 ④ から揚げの甘酢あんかけ ・むね肉、から揚げを生姜汁入り甘酢あんで絡む。(醤油、塩、こしょうで下味) ⑤ 煮物 ・それぞれ含め煮にする。 ⑥ 茄子の大葉みそ焼き ・茄子は立半分皮に切れ目を入れ、オリーブオイルで焼き、中の部分にみそをぬり、さっと焼く。		

⑦アスパラのベーコン巻き

- ・ベーコンを下茹でし、エリンギも塩、こしょう少々。
- ・ベーコンで巻き、フライパンで焼く。

⑧さつま芋のレモン煮

- ・皮付きのさつま芋をレモンの中味、砂糖で煮詰め仕上がりにレモンの皮をちらす。

⑨デザート

- ・ラズベリーを煮溶かし、上ずみと牛乳を砂糖、寒天で固め、上にマシュマロをのせる。

