第11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	福島さくら		
組織・グループ名（よみがな）	ひらくぼしぶ		
組織・グループ名	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	結いの会弁当	調理月日	令和3年8月5日
弁当の対象者	子どもからお年寄まで全般		
アピールポイント	自家栽培野菜をふんだんに使用		
使用食材量 （4人前の食材名とその量）	① 白：米2合　赤：梅干し4ケ　黒：黒ゴマ少々　緑：グリンピース少々 ② 白：米2合　緑：グリンピース少々 ③ 黄：卵2ケ　白：はんぺん1枚 ④ 黒：ナス4ケ　緑：ピーマン1ケ　黒：生椎茸小8枚 ⑤ 黄：チーズ4枚　緑：アスパラ：4本　黒：のり少々 ⑥ 緑：いんげん2本　赤：豚肉4枚 ⑦ 赤：鶏むね肉20g　赤：人参1本　白：玉ねぎ少々　緑：きゅうり1本　緑：大葉4枚 ⑧ 緑：きゅうり1本　黒：わかめ少々 ⑨ 赤：トマト100g	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの チーズ 卵 黒ゴマ	
作り方 （切り方、調理手順等につき、箇条書き）	① 梅干しご飯 白飯に梅干し、黒ゴマを入れ炊く ② グリンピースご飯 白飯にグリンピース、塩を入れ炊く ③ だし巻き卵 卵、はんぺん、砂糖、塩を加え焼く ④ ナスのみそ炒め ナス、ピーマンを炒め、みそ砂糖で味付け　生椎茸、砂糖、醤油で煮詰め唐辛子を入れる ⑤ チーズの餃子巻き アスパラを茹で、チーズと青じそを餃子の皮に巻きのりでとめ油で揚げる ⑥ いんげんの豚肉巻き 豚肉にいんげんを巻き焼いてからタレを絡める ⑦ 鶏むね肉の南蛮漬け 肉に酒、コショウ、塩で下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる 漬けダレ（酢、砂糖、醤油、）の中に人参、玉ねぎ、きゅうり、生姜、大葉を入れ揚げた肉を入れる ⑧ きゅうり酢物 きゅうり、わかめ、ジャコを三杯酢に入れる ⑨ トマトゼリー トマトを裏ごし、砂糖、酢、ゼリーの素を加え良くとかして型に入れて冷やす 		