

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	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たかはぎしぶ		
組織・グループ名	いわき地区女性部高萩支部		
代表者氏名(よみがな)	まつもと ゆりこ		
代表者氏名	松本 ゆり子		
弁当名	五色を食べて達者が一番がんばれ五輪弁当	調理月日	令和3年8月5日
弁当の対象者	中高年向け		
アピールポイント	紫外線や活性酸素から体を守り青シソ酢の組合わせで殺菌効果や消化促進、夏バテ防止に・・・		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	<p>①白:鶏むね肉250g赤:パプリカ2個 緑:インゲン 酒 生姜 醤油 米油 酢 蜂蜜 赤唐辛子 ②白:米2合 緑:インゲン2本 黄:とうもろこし2本 青シソ2枚 バター少々 塩少々 ③白:十六穀米・白米2合 黒米大匙2 酢 砂糖 みりん 昆布エキス 水あめ 塩少々 ④黄:カボチャ1/4 緑:キュウリ1本 マヨネーズ少々 塩少々 ⑤赤:ベーコン2枚 緑:インゲン2本 青シソ4枚 塩コショウ少々 ⑥白:じゃがいも3個 黒:ひき肉150g白:玉ねぎ1個 赤:人参1本 塩コショウ ナツメグ 片栗粉 卵 パン粉 油 ⑦赤:サケ2切 白:じゃがいも1個 黒:サバの水煮缶1缶 小麦粉 片栗粉 塩コショウ 油 ⑧黄:卵4個 緑:葉ネギ 赤:カニカマ 生姜、鳥ガラだし、塩コショウ、片栗粉、油 ⑨白:白菜1/6株 赤:人参 1本 セロリ1/2本 パプリカ赤黄各1 みょうが2本あっさり漬の素ぬか漬け(大根1/2本 人参1本 キュウリ1本 ぬか床)</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵</p> <p>小麦粉</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①鶏むね 酒、生姜汁、醤油少々2時間漬ける 米油で揚げる。出し汁、酢、赤唐辛子、ハチミツタレに付けてすぐに取り出し、さます。 パプリカ赤黄、インゲンを油で揚げてもりつける。</p> <p>②とうもろこしのご飯 米2合、インゲン2本、とうもろこし2本、バター少々、塩少々で炊き上げ青しそを混ぜる。</p> <p>③十六穀米、白米2合のいなり寿司 白米を前夜に氷に付拓時に十六と黒米を入れる。 酢飯にする。酢、砂糖、みりん、昆布エキス、水あめ、塩各少々を煮つめる。</p> <p>④カボチャサラダ 一口大に切ったカボチャを茹でつぶし、冷ましてからキュウリ、マヨネーズ、塩各少々を混ぜ合わせる。</p> <p>⑤ベーコンのインゲン巻 固めに茹でたインゲンと青シソをベーコンで巻き塩コショウをまぶす。</p> <p>⑥ポテトコロッケ じゃがいもを茹でてつぶし、ひき肉、玉ねぎ、人参を炒め塩、コショウ、ナツメグ入れ味付けする。、片栗粉、小麦粉、卵、パン粉をつけ油で揚げる。</p> <p>⑦サケの変り揚げ じゃがいもとサケに塩コショウし小麦粉をつけて油で揚げる。 サバ水煮の竜田揚げ サバの水煮に片栗粉をつけて油で揚げる。</p> <p>⑧たまご焼き 卵、生姜、ねぎ、カニカマ、に鶏がらのダシ、塩コショウ、片栗粉各少々混ぜて油をひいて焼く。</p> <p>⑨野菜のあっさり漬け (ぬか漬け) 白菜、人参、キュウリ、セロリ、パプリカ、みょうが、JAのあっさり漬けで漬ける。 ぬか床に大根、人参、きゅうりを漬ける。</p>		

