

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)	じえいえいふくしまさくら こおりやまちくじょせいぶ こなんにししぶ		
組織・グループ名	JA福島さくら 郡山地区女性部 湖南西支部		
代表者氏名(よみがな)	さとう ひとえ		
代表者氏名	佐藤 一重		
弁当名	スタミナ満点ショーガ焼弁当	調理月日	R3.8.4
弁当の対象者	20代～50代		
アピールポイント	夏バテしないよう、彩りよく味よく仕上げました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①ごはん 白:白米 1/2合 黄:卵 2個 赤:にんじん 1/2本 緑:いんげん 5本 黒:しいたけ 4枚 黒:黒ゴマ 少々 赤:梅 4個 砂糖 塩 醤油 酢</p> <p>②生姜焼き 赤:麓山高原豚 400g 白:しょうが 1かけ 緑:サニーレタス 6枚 赤:トマト 4個 醤油 みりん 砂糖</p> <p>③ごま和え 緑:オクラ 10本 黒:しいたけ 5枚 赤:アカパプリカ 1個 黄:黄パプリカ 1個 白:白ごま</p> <p>④卵焼き 赤:にんじん 1/2本 緑:いんげん 2本 黒:のり 1枚 黄:卵 4個 砂糖 塩 だし</p> <p>⑤かぼちゃ煮 黄:かぼちゃ 砂糖 塩</p> <p>⑥キュウリ漬 白:きゅうり 塩</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>ごま</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①ごはん 白米に酢を適宜まぜ、炒り卵、にんじん、いんげん、しいたけをみじん切りにする。砂糖、塩、醤油を適宜にまぜ合わせ、冷ましておき、酢飯に混ぜ合わせる。その上に、黒ゴマと梅干しをのせる。</p> <p>②生姜焼き 豚肉を焼き、味付けをし、しょうがをまぜて出来上がり。</p> <p>③ごま和え オクラ、しいたけを煮て、パプリカ(赤・黄)をまぜ、白ごまと砂糖、塩をまぜ合わせる。</p> <p>④卵焼き にんじん、インゲンを煮ておく。海苔で巻いてから、卵焼きの中心に巻く。</p> <p>⑤かぼちゃ煮 かぼちゃを砂糖、塩で煮る。</p> <p>⑥キュウリ漬 漬け物塩で漬けました。</p>		

