

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	三重県		
JA名	JA伊勢		
組織・グループ名(よみがな)	いせちく じよせいぶ		
組織・グループ名	伊勢地区 女性部		
代表者氏名(よみがな)	つじ まゆみ		
代表者氏名	辻 麻由美		
弁当名	健康第一 お昼が楽しみ！	調理月日	R3.8.17
弁当の対象者	高齢者、中高年向け		
アピールポイント	ある食材を使って簡単に作りました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①	白:米 2合 赤・緑:大豆 各50g	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵
	②	白:玉ねぎ 小12個 黄:人参 40g 白:シーチキン 50g つゆの素入り醤油 50cc	
	③	黄:卵 2個 白:ゴマ 少々 緑:きざみネギ 少々 ゴマ油 適量	
	④	白:じゃがいも 2個 黄:人参 40g 茶:ミンチ 40g 白:玉ねぎ 1/2個 黒:ひじき 80g 白:豆 50g 白赤:玉ねぎ 40g 緑:きゅうり 40g 黄:人参 40g バター 大さじ1 醤油 20cc 酢 20cc 砂糖 40g ゴマ 少々	
	⑤	茶:豚肉 4枚 塩コショウ 少々	
	⑥	白:魚 4切 緑:オクラ 80g 赤:ミニトマト 4個 だし汁つゆの素 50cc 生姜 少々 塩 少々	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①	米2合、大豆(赤)を入れて赤飯として炊く。大豆(緑)を別に塩茹でし、緑/赤のように盛りつける。	
	②	玉ねぎ、つゆの素入り醤油でコツコツ煮る。人参を湯がいてシーチキンと合わせる。	
	③	卵を溶き、きざみネギ、ゴマを加え焼く。	
	④	じゃがいも、人参を湯がき、バターでこふきいも風に鍋でいる。 ミンチをきざみ、玉ねぎを加え、形を整えて焼く。 ひじきを水でもどし、醤油、豆を入れ煮る。 玉ねぎ、きゅうり、人参をスライスし、酢、砂糖と合わせ、風味でゴマをふる。	
	⑤	豚肉を塩コショウで焼く。	
	⑥	魚、だし汁つゆの素、生姜(きざみ)を加えて煮る。 オクラを塩茹でし、ミニトマトと一緒に付け合わせ。	

