

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	兵庫県		
JA名	JA兵庫みらい		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえーひょうごみらい おにぎりこうぼう		
組織・グループ名	JA兵庫みらい おにぎり工房		
代表者氏名(よみがな)	うに ひさみ		
代表者氏名	宇仁 寿美		
弁当名	気まぐれランチ弁当	調理月日	令和3年8月13日
弁当の対象者	忙しい中高年向け		
アピールポイント	野菜たっぷりヘルシーランチ		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	① 白:白米 200g ② 赤:豚キムチ 50g 黄:じゃが芋 3ヶ 黄:玉ねぎ 1/2ヶ ③ 赤:カボチャ 1/8ヶ 黄:玉ねぎ 1/4ヶ ④ 黒:ひじき 20g 赤:人参 10g 黄:油揚げ 1/2枚 黄:煮豆 10g 黒:こんにやく 10g	⑤ 黄:卵 1/4ヶ ⑥ 黄:パスタ 10g 緑:きゅうり 1/4ヶ 赤:ハム 1枚 黄:かにかま 1本 ⑦ 黄:大豆 20g 赤:人参 1/2本 黒:こんにやく 1/4枚 白:大根 1/4本 パン粉 みりん だし 小麦粉 砂糖 卵 しょうゆ サラダ油 バター	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 小麦 かに 乳
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① ご飯を炊く ② コロッケ じゃが芋をゆでてつぶし、あらかじめ炒めていた玉ねぎと合わせる。味付けをする。 小麦粉・卵・パン粉の順番で衣を付け、油で揚げる。 ③ カボチャ炒め 玉ねぎ、カボチャを薄切りにし、バターで炒める。塩、こしょう少々にて味をととのえる。 ④ ひじき煮 油揚げ、人参、こんにやくを食べやすく細切りにし、ひじき、水煮大豆と一緒に炊く。 ⑤ だし巻き 卵に味を付けだし巻きを作る。 ⑥ パスタサラダ パスタをゆでる。ハム、キュウリ、かにかまは食べやすく細切りにして、 パスタと一緒にマヨネーズであえる。 ⑦ 煮豆 大豆は1晩水につけて置く。人参、大根、こんにやくは食べやすい大きさに切って、 大豆と合わせて味を整えながら柔らかくなるまで煮る。		

