

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	山口県		
JA名	山口県農業協同組合		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいじよせいぶふくがしぶ		
組織・グループ名	JA女性部福賀支部		
代表者氏名(よみがな)	ふじた つねよ		
代表者氏名	藤田 恒代		
弁当名	虹色弁当	調理月日	令和3年7月19日
弁当の対象者	高齢者		
アピールポイント	元気に100歳が迎えられるように、地元の野菜と日本海の魚を使用した愛情弁当		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	① 赤:パプリカ1/2個 黄:パプリカ1/2個 赤:ベーコン8枚 緑:ピーマン130g ② 緑:ほうれん草200g 白:豆腐1/2丁 味噌大さじ1、白ごま大さじ1、砂糖大さじ2 ③ 黄:カボチャ300g 砂糖大さじ2、醤油大さじ2、だしの素少々 黒:こんにゃく1枚 黒:シイタケ5枚 赤:ニンジン1/2本 緑:インゲン4本 砂糖大さじ1、みりん、酒、醤油、だしの素少々 ④ 黄:卵4個 緑:ほうれん草26g 砂糖大さじ2、塩少々、醤油小さじ1 ⑤ 白:サワラ60g×4 緑:シシトウ4本 ⑥ 緑:キュウリ3本 白:ミョウガ3個 白:蒲鉾1枚 白:ショウガ1かけ ほめられ酢、米酢少々 ⑦ 白:寒天4g 赤:スイカ150g 砂糖60g 水500cc ⑧ 白:米2合 黄:トウモロコシ1本 赤:梅竹少々 黒:黒ゴマ少々 緑:わかめ少々		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①ベーコン巻き パプリカ、ピーマンは細切りにしてベーコンで巻き、フライパンで焼く。 ②ほうれん草の白和え ほうれん草は薄い塩ゆでにし、3cm長さに切る。 豆腐は茹でて水切りをする。 豆腐、調味料で和える。 ③煮しめ カボチャは2cm角に切り、調味料で煮る。 こんにゃくは結び切りにする。シイタケは1/2に切る。ニンジンは乱切りにする。 こんにゃく、シイタケ、ニンジンを調味料で煮る。 インゲンは塩ゆでて3cmに切る。		

④卵焼き

卵4個を割り、調味料を混ぜる。

ほうれん草はゆでて絞り、卵の芯にして巻く。

⑤サワラの塩焼

サワラの切り身に塩少々をふり、こんがり焼く。

⑥キュウリのなます

キュウリはうすい輪切り、蒲鉾、ショウガは千切り、ミョウガは湯通し千切り。

材料を塩少々でもみ、洗い流して絞り、ほめられ酢で和える。米酢を少し落とす。

⑦スイカ寒天

寒天を分量の水と砂糖で煮る。

1cm角に切ったスイカを加えて冷やす。

⑧ごはん

ごはんは普通に炊く。

トウモロコシは塩ゆでにする。

梅竹、わかめは小さく刻む。

トウモロコシの実、梅竹、わかめ、黒ゴマをそれぞれご飯に混ぜて俵型に結ぶ。

