

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) | <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>⑤ 白:サワラ60g×4 緑:シイトウ4本</p> <p>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</p> <p>⑦ 白:寒天4g 赤:スイカ150g 砂糖60g 水500cc</p> <p>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</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> |
| 作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き) | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。 インゲンは塩ゆでして3cmに切る。</p> | | |

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。

