

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	JA山口県		
組織・グループ名(よみがな)	えすでいーでいーずをまなぶとよたかあちゃんぐるーぷ		
組織・グループ名	SDGsを学ぶ豊田かあちゃんグループ		
代表者氏名(よみがな)	むらかみ ようこ		
代表者氏名	村上 陽子		
弁当名	お手軽エコ弁当	調理月日	2021.9.8
弁当の対象者	働くあなたに		
アピールポイント	いつでもどこでもすぐに食べられてゴミゼロへつなぐ。 地元産の米、ジビエ、野菜、果物をたくさん食べて不調を整えよう！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:白ごはん(地元産Aランクきぬむすめ)30g×5 白:白ごま小さじ1杯 黒:黒豆8粒(地元産のんたぐろ) 白:しらす干し10g 緑:青ジソ2枚(地元産) 赤:梅干(自家製)1/2個 赤:赤ジソ少量 黄:うす焼き卵 卵1/2個</p> <p>② 赤:ジビエウインナー(地元産鹿肉)1本 白:一口チーズ2個 緑:胡瓜(地元産)輪切り2個</p> <p>③赤:ミニトマト1個 (地元産) 緑:オクラ2本(地元産)</p> <p>④赤:りんご20g(地元産) 白:梨20g(地元産)</p> <p>⑤緑:ハラン2枚(地元産)</p>		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①ご飯を炊く。30g×5に分ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯にのんたぐろを混ぜておにぎりにする。 ・ご飯にしらす干しと青ジソをみじん切りにして混ぜておにぎりにする。 ・ご飯に梅干と赤ジソをみじん切りにして混ぜておにぎりにする。 ・ご飯にサケフレークを混ぜておにぎりにしてうす焼き卵で包む。 ・ご飯に白ごまと少量の塩を混ぜておにぎりにする。 <p>②ジビエウインナーをボイルしたものの胡瓜を1cm位の輪きりにしたもの一口チーズを串にさす。</p> <p>③オクラはさっと塩茹でする。</p> <p>④りんご、梨を洗って1/8のくし型に切る。</p> <p>⑤ハランの上に盛り付けする。</p>		

