

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	愛媛県		
JA名	JAえひめ中央		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいえひめちゅうおうおだぶろつくじよせいぶ		
組織・グループ名	JAえひめ中央小田ブロック女性部		
代表者氏名(よみがな)	みずもと はつこ		
代表者氏名	水本 初子		
弁当名	オリンピック弁当	調理月日	令和3年7月3日
弁当の対象者	オリンピック応援弁当		
アピールポイント	コロナ渦の中、お家で弁当オリンピックを応援		
使用食材料	<p>①ポテトサラダ（白・緑・赤・黄）</p> <p>②菌床椎茸チーズ焼き(茶・緑・白)</p> <p>③かぼちゃ煮物(茶)</p> <p>④キュウリ漬物(緑・黒)</p> <p>⑤酢もの(緑・赤・黒)</p> <p>⑥卵焼き(黄・黒)</p> <p>⑦菌床椎茸・コーン竜田揚げ(茶・黄)</p> <p>⑧大学いも(茶・黒)</p> <p>⑨おにぎり</p> <p>①シソ(赤)・のり(黒)・青シソ(青)・わかめ(緑)・卵(黄)</p> <p>⑩イチゴ(赤)</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> <p>チーズ</p>
作り方	<p>①ポテトサラダ</p> <p>①じゃがいもは皮をはぎ茹でる。</p> <p>②さめたらつぶす。</p> <p>③きゅうりは輪切りにして塩揉みして水気を切る。</p> <p>④カニカマを線切りに裂いてマヨネーズを混ぜ①②③④を合わせる</p> <p>②菌床椎茸チーズ焼き</p> <p>①椎茸に醤油をたらす。</p> <p>②ピーマンを角切りにしてちりめん、シーチキンマヨネーズを混ぜる。</p> <p>②-①ピーマンを角切りにしてちりめん、ひしお味噌を混ぜる。</p> <p>③①に②を載せてチーズも載せてオーブンで焼く。</p> <p>③かぼちゃ煮物</p> <p>①かぼちゃを煮物にする。</p> <p>④キュウリ漬物</p> <p>①キュウリを乱切りにして、塩昆布を混ぜる。</p> <p>⑤酢もの</p> <p>①きゅうりは輪切りにして塩揉みして水気を切る。</p> <p>②わかめを水にもどしておく。</p> <p>③カニカマを線切りに裂いて①②③を合わす</p> <p>④ほめられ酢に③をあわす。</p>		

