

第8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】

No.1

都道府県名	長野県		
JA名	JA松本ハイランド		
組織・グループ名	フレミズタイガー		
弁当名	地元食材たっぷり和の惣菜弁当	調理月日	平成30年8月4日
弁当の対象者	日頃外食やコンビニ・スーパーで買ったもので食事を済ませている人達へ		
アピールポイント	岩垂原SPF豚・セロリ・松本1本ねぎ等々、松本で作られている食材を沢山使って身体も喜ぶ和の惣菜弁当を作りました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃが ・豆腐がんも ・信田巻き ・切り干し大根 ・うの花 ・セロリのサラダ ・かぼちゃの煮物 ・だし巻き卵 ・さつまいもようかん ・その他 	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも100g(白)にんじん70g(赤)玉ねぎ100g(白) いんげん4本(緑)豚バラ肉100g水1カップ、酒、みりん、砂糖 しょうゆ各大さじ1/2、和風だし小さじ1/2 木綿豆腐100g(白)鶏ももひき肉50g(赤)れんこん60g(白) 乾燥ひじき1~2g(黒)長ネギ1/6本、卵1/2個しょうが小さじ1/2 塩コショウ・片くり粉小さじ1 酒・みりん・しょうゆ各大さじ1、ごま油小さじ1 油揚げ2枚、豚ひき肉150g(赤)にんじん20g(赤)ほうれん草(緑) 卵1/2個(黄色)片栗粉・酒・みりん各小さじ1 水1カップしょうゆ・みりん各大さじ2砂糖大さじ1/2 和風だし小さじ1/2 切り干し大根30g(白)にんじん1/2本(赤)ちくわ1本油揚げ1/2枚 干しいたけ1枚(黒)ごま油大さじ1/2 水200cc白だし大さじ1/2 みりん大さじ1/2酒・醤油・オイスターソース大さじ1砂糖小さじ1 おから75g(白)にんじん1/4本(赤)干しいたけ2枚(黒)ねぎ10g 大豆水煮20g(白)油揚げ10g乾燥ひじき1~2g(黒) しいたけの戻し汁水170cc砂糖大さじ1/2うゆ大さじ1/2 みりん大さじ1 和風だし小さじ1/2 セロリ1本(緑)パプリカお好みで(赤・黄色)イカのくんせい1/2袋(18g) かぼちゃ1/8個(200~250g)(黄色)白ゴマ(白)白すりごま(白) 砂糖大さじ1/2和風だし1/4しょうゆ小さじ1/2酒大さじ1/2 みりん大さじ1 卵3個、水大さじ2 白だし・酒・みりん各大さじ1しょうゆ・砂糖各小さじ1/2 さつまいも100g(黄色)牛乳20ccゼラチン2g砂糖12gお湯大さじ1/2 おくら2本(緑)ミニトマト1個(赤)枝豆数本(緑) もろこし数粒(黄色)きざみのり(黒) 	<ul style="list-style-type: none"> 食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 豚肉 大豆 鶏肉 大豆 ごま 卵 牛乳 ゼラチン
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 豆腐がんも 信田巻き 切り干し大根 うの花 	<ul style="list-style-type: none"> ①じゃがいも・にんじんは皮をむき食べやすい大きさに切る。じゃがいもは水にさらす玉ねぎはくし切り、いんげんは筋を取りさつと煮ておく。 ②一口大に切った豚バラ肉を炒め、さらにじゃがいも・にんじん・玉ねぎを加えて炒め合わせる ③水と調味料を入れ、弱火で20分程度煮込む。最後にインゲンを加える。 ①豆腐は水をしっかりと切る。ひじきは水で戻しておく。レンコンとネギはみじん切りにしておく。 ②ポウルに豆腐を入れて軽くつぶした後、すべてを入れてよく混ぜる。 ③フライパンにゴマ油を入れ、食べやすい大きさに丸めたものを焼く。 ①油揚げを油抜きする。にんじん・ほうれん草をゆでておく。 油揚げの長い一辺を残して切りひらく。 ②ひき肉にみりん・卵・片栗粉・酒を加えてよく混ぜる。 ③油揚げにひき肉を広げてのせ(上の2cmはのせない)その上ににんじん・ほうれん草を置き、手前からきつく巻く。巻き終わりを楊枝で止める。 ④水・調味料を入れ、落し蓋をして弱火で15分程度煮込む。 ①切り干し大根を軽く水洗いした後、たっぷりの水で好みの硬さに戻す。 材料はすべて細切りにしておく。油揚げは油抜きする。 ②ごま油を熱したフライパンに入れ、材料を入れてしばらく炒める。 ③水を調味料に入れ、弱火~中火で汁気がなくなる寸前(好みの硬さまで)煮る ①干しいたけを戻しておく。ひじきを水で戻しておく。材料は細かく切っておく。 ②ネギをごま油で炒め、さらににんじん、しいたけ、油揚げを入れて炒める 	

<p>セロリのサラダ</p> <p>かぼちゃの煮物</p>	<p>③水と調味料を入れ、しばらく煮込んだら大豆の水煮とひじき、おからを入れて好みの硬さまで煮つめる。</p> <p>①セロリとパプリカを薄切りにする。セロリを水に軽くさらす。イカのくんせいを食べやすい大きさに切る。</p> <p>②ジップロックに入れ、ラッキョウ酢を半分ほどまでそそぎ、しばらく漬ける。(時々、ひっくり返してなじませる)</p> <p>①かぼちゃを3～4cm角(食べやすい大きさ)に切る</p> <p>②鍋に入れたら砂糖をかけ、全体にからむように鍋ごとゆする。20～30分放置する。</p> <p>③調味料を入れ、ふたをし、弱めの弱火で15～20分程煮る。</p> <p>④竹串を刺して柔らかければ火を止め、お好みでゴマをふる。</p>
<p>・だし巻き卵</p> <p>・さつまいもようかん</p> <p>・おにぎり</p>	<p>①卵を割り、白味を切るように混ぜた後、調味料をすべて入れ、こがさないように弱火～中火で焼く。</p> <p>①さつまいもの皮をむいて、小さく切り水にさらす。柔らかくなるまでゆでる(少し煮崩れするくらいまで)</p> <p>②お湯を切り、つぶした後、うらごし(出来れば)する。</p> <p>③鍋にさつまいもと砂糖、牛乳を加えて弱火～中火で混ぜる</p> <p>火を止めたら溶かしたゼラチンを入れ、もう一度弱火でよく混ぜる。</p> <p>④容器に移し、冷蔵庫で冷やし固める。</p> <p>①枝豆はゆでたものをさやから出しておく。もろこしはバター炒めにする。</p> <p>海苔を刻む。</p> <p>②混ぜ込むか、白むすびの上のにせる</p>

お弁当写真
データ貼付欄

