

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】

都道府県名	長野県		
JA名	JAあづみ		
組織・グループ名	特定非営利活動法人 JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん		
弁当名	味噌たっぷり田舎弁当	調理月日	2018年8月27日
弁当の対象者	信州大好きずく出せシニア		
アピールポイント	信州味噌を様々な料理に入れて作っています。酒粕和えは奈良漬けを漬けた時のお砂糖入りです。酒粕を和え物をするため、残して毎年使います。「どっちなえ」と言えば、母親がおやつに作ってくれたなつかしいお菓子です。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	雑穀おにぎり (枝豆・梅レンコン入) 姫鱈らっきょう味噌焼き ひじき入り田舎ハンバーグ 豆腐の田楽 胡瓜の酒粕和え トマトとバジル入りサラダ 蒸しトウモロコシ でっちなえ	雑穀米600g、枝豆80g、レンコン60g、梅漬け適量 姫鱈(1尾)・味噌60g、砂糖24g、らっきょう漬け60g 豚ひき肉160g、鶏ひき肉160g、ひじき水煮60g(黒)、 玉ねぎ、パン粉8g 豆腐400g(白)、味噌47(60g)砂糖・みりん・黒ゴマ(黒) 胡瓜160g(緑)塩・砂糖・酒粕・適量 トマト60g(赤)バジル12g・オリーブオイル12g・岩塩 トウモロコシ280g ご飯(60g)黒砂糖、油、味噌、適量	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 大豆 卵 鶏肉
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	雑穀おにぎり 姫鱈らっきょう味噌焼き ひじき入り田舎ハンバーグ 豆腐の田楽 胡瓜の酒粕和え トマトとバジル入りサラダ 蒸しトウモロコシ でっちなえ(和スイーツ)	<p>①十六雑穀に茹でた枝豆を混ぜる。レンコンは茹でて梅漬けの汁に30分漬けご飯に混ぜておにぎりにします。</p> <p>①姫鱈に軽く塩を振って焼く。 ②らっきょう漬けを刻んで味噌、マヨネーズを混ぜて焼いた魚にかける。</p> <p>①ひき肉、玉ねぎ、みじん切り、エリンギみじん切り、パン粉、味噌、砂糖を入れて水煮のひじきも入れてよくこねて油で焼く。</p> <p>①豆腐の水分を取って、串に刺して焼く。 ②味噌、砂糖、みりん、黒ごまで田楽味噌を作って、焼き豆腐に載せる。</p> <p>①胡瓜は輪切りにして軽くもんで手で絞っておく。 ②酒粕(奈良漬けで残ったもの)塩もみ胡瓜を和える。</p> <p>①トマトはカットして、バジルのみじん切り、オリーブオイル、岩塩で和える。</p> <p>①トウモロコシを蒸し器で13分蒸す、適当にカットする。</p> <p>①ご飯をつぶして餃子の皮くらいの大きさにして、黒砂糖味噌を中心に入れて、半分に折ってサラダ油で焼く。</p>	

