

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塩尻市		
組織・グループ名	ほっほクラブ		
弁当名	もりもり弁当	調理月日	H30.5.23
弁当の対象者	働き盛りの皆さんへ。		
アピールポイント	酢や辛子等を活用して爽やかかつピリッとした味付けで食欲増進！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	ポテトサラダ入り	ポテトサラダ300g(白赤黄緑)ちくわ3本(白)卵1個(黄)パン粉	
	ちくわフライ	小麦粉	
	パプリカと海苔の春巻き	パプリカ1個(赤)海苔3枚(黒)春巻きの皮10枚(白)	
	春菊の天ぷら	塩、コンショウ	
	レンコンとミニトマトの	春菊3株(緑)天ぷら粉	
	粒マスタード漬	レンコン250g(白)ミニトマト8個(赤)粒マスタード(黄)オリーブ油	
	きゅうりとひじきのからし	塩、コンショウ	
	味噌和え	きゅうり3本(緑)、ひじき50g(黒)塩小さじ1/2	
	黒豆とブロッコリーの	A練りからし大さじ1(黄)白みそ50g砂糖大さじ1/2	
	マリネサラダ	ブロッコリー1個(緑)かぶ4個(白)黒豆50g(黒)レモン汁(黄)	
	豚肉のマヨネーズ焼き	オリーブ油、塩、コンショウ	
	甘夏ピール	豚ロース薄切り肉300g(赤)A酒大さじ2 砂糖少々 マヨネーズ大さじ2	
		甘夏の皮5個分(黄)砂糖1kg(白)グラニュー糖300g(白)	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	ポテトサラダ入りちくわフライ	①ちくわの縦に切れ目を入れて、ポテトサラダを入れる。 ②小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる。	
	パプリカと海苔の春巻き	①春巻きの皮を半分に切り、三角にする。②パプリカを細切りにし塩コンショウする。 ③春巻きの皮の上に海苔とパプリカを載せて包むように巻き、揚げる。	
	春菊の天ぷら	①春菊を洗い、5cmくらいの長さに切る。②天ぷら粉に塩を入れて揚げる。	
	レンコンとミニトマトの粒マスタード漬	①レンコンは乱切りにして、酢と塩を入れて透きとおるまでゆでる。 ②ミニトマトは湯むきする。③ボウルに入れてマスタード等と混ぜる。	
	きゅうりとひじきのからし味噌和え	①きゅうりは薄い輪切りにし、塩をふってもみ15分ほどおき、洗って絞る。 ②戻したひじきときゅうりと練りがらし、白みそ、砂糖を和える。	
	黒豆とブロッコリーのマリネサラダ	①黒豆は一晩水につけて、ゆでる。②ブロッコリーは子房に分けてゆでる。 ②かぶはいちょう切りにする。③ボウルに材料を全て入れ混ぜる。	
	豚肉のマヨネーズ焼き	①豚肉は一口大に切り、Aをからめて10分おく。②肉を取り出して残った汁にマヨネーズをよく混ぜる。③豚肉を両面焼き、②の汁を加えてさらに焼く。	
	甘夏ピール	①甘夏の皮の外側を薄くむき、細切りにする。②2度茹でこぼす。 ③砂糖で煮て、水分が無くなったならグラニュー糖をまぶす。	

お弁当写真
データ貼付欄

