

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                            | 「家の光」的弁当                   | 調理月日  | H30.5.23 |
| 弁当の対象者                         | ちょっと小ぶりの女性向け弁当             |   |          |
| アピールポイント                       | 自家製野菜を中心に「家の光」のレシピを使った健康弁当 |   |          |
| 使用食材量<br><br>(4人前の食材名とその量)     | スリムな春巻き                    | むきエビ300g(赤)枝豆300g(緑)オクラ6本(緑)  |          |
|                                |                            | 人参1/2本(赤)春巻きの皮10枚(白)  |          |
|                                | オクラと人参のチキンロール              | オクラ8本(緑)人参1/2本(赤)鶏胸肉2枚(白)ニンニク1かけ(白)   |          |
|                                |                            | A塩、コンショウ B水2/1カップ酒大さじ1 C醤油大さじ1 レモン(黄)   |          |
|                                | 大根、人参、春菊のかき揚げ              | 大根中10cm(白)人参1/2本(赤)春菊5株(緑)卵1個(黄)天ぷら粉  |          |
|                                | ブロッコリーとパプリカのマリネ            | ブロッコリー1個(緑)パプリカ1個(赤黄)レモン汁大さじ1(黄)  |          |
|                                |                            | オリーブオイル大さじ2塩、コンショウ  |          |
|                                | 花豆の煮もの                     | 花豆300g(黒)砂糖300g塩、醤油   |          |
|                                | 自家製梅干し                     | 梅1kg(緑)塩200g赤シソ200g(赤)塩40g  |          |
|                                | きゅうりのからし味噌和え               | きゅうり3本(緑)、塩小さじ1/2   |          |
|                                |                            | A練りからし大さじ1(黄)白みそ50g砂糖大さじ1/2   |          |
| 作り方<br><br>(切り方、調理手順等につき、箇条書き) | スリムな春巻き                    | ①春巻きの皮を半分に切り、三角形にする。②ゆでたエビ、枝豆を春巻きの皮の上に並べ、細く巻いて揚げる。茹でたオクラと人参も同様に揚げる。   |          |
|                                | オクラと人参のチキンロール              | ①オクラと細長く切った人参をゆでる。②鶏肉は厚い部分に包丁を入れ開く。③鶏肉にAをふり、オクラと人参をのせて爪楊枝でとめる。④フライパンにサラダ油を入れニンニクを炒め、②とBを加えふたをして焼く。⑤④の汁にCを加えてソースにし、輪切りにした鶏肉にかける。 |          |
|                                | 大根、人参、春菊のかき揚げ              | ①大根と人参は細切りにし、春菊は短く切り、合わせて揚げる。   |          |
|                                | ブロッコリーとパプリカのマリネ            | ①ブロッコリーは小房に分け塩ゆでする。②パプリカは細切りにする。③調味料を混ぜ、ブロッコリーとパプリカを漬ける。  |          |
|                                | 花豆の煮もの                     | ①花豆はさっと洗い、一晩水につけておく。②花豆をざるにあげて水を切る。③鍋に豆と水6カップを入れゆでる。アクが出てきたら何度かゆでこぼす。④鍋と豆をすすぎ、調味料を入れて煮る。  |          |
|                                | 自家製梅干し                     | ①梅は洗い、水けを拭きとりへたを取る。②清潔な容器に塩と梅を交互に入れる。③梅の水分が上がるまで2～3日おく。④塩もみした赤シソを梅の上に乗せる。⑤晴天が続く日に梅と赤シソをざるに広げ、3日ほど天日干しする。                        |          |
|                                | きゅうりのからし味噌和え               | 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きゅうりを練りからし、白みそ、砂糖で和える。  |          |
|                                |                            |   |          |
|                                |                            |   |          |
|                                |                            |   |          |

食材のうち、アレルギー物質に該当するもの

エビ、大豆、鶏肉、卵

お弁当写真  
データ貼付欄

