

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信州諏訪		
組織・グループ名	JA信州諏訪女性部みずべ会		
弁当名	三世代ガッチリ弁当	調理月日	平成30年6月27日
弁当の対象者	三世代家族		
アピールポイント	地元ならではの公魚、カンテン、セロリ(旬の野菜)を使った、ちょっと洋風弁当にしました。 肉巻きライスフライ、コーラ煮(鶏肉)でガッチリ食べてもらう工夫をしました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<ul style="list-style-type: none"> 肉巻きライスフライ 鶏手羽中元肉のコーラ煮 のせるだけオムレツ 公魚の南蛮漬け にんじんのサラダ ほうれん草バター炒め 玉ねぎの酢漬け かんてんゼリー(ケール) (自家製ろんごジャム) 	<ul style="list-style-type: none"> 米1.5合(白)、豚しゃぶ用肉8枚(赤)、青じそ(緑)8枚、塩、卵(黄色)、こしょう、小麦粉、油、パン粉、梅(赤)、青のり(緑) 中元肉(12本)、無糖コーラ(400CC)、しょうゆ適量、パプリカのトマト煮(赤・黄色)、ピーマン(緑)、たまねぎ1個(白) にんにく、オリーブ油 パプリカのトマト煮(カップ1強)(赤)、ケチャップ(赤)、卵5個(黄色) パセリ少々(緑)、クルル50g、オリーブ油 公魚100g(黒)、砂糖20g、しょうゆ、酒小さじ2杯 にんじん(黄色)1本、レモン1/2個、パセリ(緑)、塩こしょう、オリーブ油、ゴマ ほうれん草1束(緑)、コーン1/2本(黄色)、バター、塩、こしょう 玉ねぎ1個(白)紫玉ねぎ1個(紫)、酢、塩、さとう ケール5本(紫)、酢、カンテン、砂糖 りんご(白)、砂糖、カンテン 	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<ul style="list-style-type: none"> 肉巻きライスフライ 鶏手羽元肉のコーラ煮 のせるだけオムレツ 自家製パプリカのトマト煮 公魚の南蛮漬け にんじんのサラダ ほうれん草バター炒め 玉ねぎの酢漬け カンテンゼリー 自家製りんごジャム 	<ol style="list-style-type: none"> ①米を炊き8等分(俵型)にする。 ②肉に塩コショウをしっかりと振る ③等分したご飯に青じそ、肉を巻き、小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる。半分は切り、真ん中に梅、青のりをのせる。 ④たっぷり湯で肉を湯でこぼす、水洗いをする。 ⑤鍋にコーラ(無糖)、肉を入れ煮る(あくを取る) ⑥銀紙のふたをして、20分位煮る。 ⑦しょうゆを適量入れる。 ⑧パプリカ、ピーマン、玉ねぎを薄切りにする。 ⑨にんにくをオリーブオイルでいため、香りが出たらパプリカなどを入れいためる ⑩トマトの水煮缶を入れ、柔らかくなるまで煮てケチャップを入れ、味を整える。 ⑪クルルをゆでておく。 ⑫フライパンにオリーブ油を入れ、半熟状になったらゆでたクルルとトマト煮を合わせて、卵の上に乗せる。 ⑬ふたをして火を止め、3～4分置いて余熱で火を通す。 ⑭器に等分したオムレツをのせ、パセリをちらす。 	

お弁当写真
データ貼付欄

