

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 米光育代(よねみついくよ)		
組織・グループ名	原村ブロック たんぽぽ班		
弁当名	百寿(ももじゅ)べんとう	調理月日	平成30年8月1日
弁当の対象者	老若男女		
アピールポイント	信州諏訪農業協同組合SS、諏訪農工連のだしの素や、浅漬けの素を使っての簡単で美味しい料理。信州諏訪の新鮮・安全・美味しい野菜をたっぷり使っています。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>(白)レンコンと山芋 キンピラ風味 (黄色)ミニトマト ハチミツレモン味 厚焼きたまご、ハム インゲン巻き てまり寿司 トウモロコシ、パプリカ ズッキーニ (緑)ゴーヤすりくるみみね 手まり寿司 ズッキーニ</p> <p>(黒)ゴボウ・シイタケ つくだ煮 ちりめんさんしょう (赤)ミニトマト ハチミツレモン風味 手まり寿司 パプリカ、みょうが、ハム 卵焼き</p>	<p>・レンコン(小)1/2、山芋(小)1/4、酢、塩こうじ ・すりごま(白)、ゴマ油(白) ・ミニトマト(黄色)8個、ハチミツ、レモン適量</p> <p>・卵4個、ハム8枚、インゲン(緑)12本</p> <p>・トウモロコシ1/4本、ズッキーニ(黄色)1/4本 パプリカ(黄色)1/2、 「だいが味・だしの素」、野沢菜酢、キムチの素、適量 ・ゴーヤ(中)1/8、「だいが味・だしの素」適量 ・ズッキーニ(緑)1/2本、野沢菜酢適量 かいわれ大根適量、「キムチの素」適量 ・ごぼう(中)1/4本、キシイタケ(大)2枚、焼き海苔 ・ブルーン4個、ちりめんは適量、だいが味、だしの素、ごま油</p> <p>・ミニトマト(赤)8個、ハチミツ、レモン適量 ・パプリカ(赤)半分、みょうが4個、うめ干し1個</p>	<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)	<p>・レンコンと山芋キンピラ風味(白)</p> <p>・厚焼き玉子ハムインゲン巻き(黄色)</p> <p>・ゴーヤすりくるみみね(緑)</p> <p>・ゴボウ、しいたけ、ブルーンの佃煮(黒)</p> <p>・ミニトマト ハチミツレモン風味(赤)</p> <p>・手まり寿司(MIXカラー) パプリカ(赤・黄色) ・みょうが(赤)</p> <p>・ズッキーニ(緑・黄色)</p> <p>・トウモロコシ(黄色)</p> <p>・ちりめんさんしょう(黒)</p>	<p>①レンコン、山芋を食べやすい大きさにカットして、酢水にさらす。 ②ごま油(白)で①を炒め、塩こうじで味を整え、すりごま(白)を振り掛ける ①卵を割って、だいが味だしの素適量、ハチミツまたは砂糖を適量入れ、混ぜたものをフライパンで焼く。 ②①にハム、インゲンを並べて巻き。食べやすい大きさにカット。 ①ゴーヤを食べやすい大きさにカットしてさっと塩湯がく ②すりくるみ、だいが味だしの素、ハチミツまたは砂糖を混ぜ、①を加え混ぜ合わせる。 ①ゴボウ、干しいたけを食べやすい大きさにカットし種を取ったブルーンを、だいが味だしの素、水、とうがらし、ハチミツまたは砂糖の汁で煮る。 ②煮つめたらゴマ油を適量かけて出来上がり。 ①ミニトマト(赤・黄色)を湯むき皮をむく ②①にハチミツ、レモン適量を入れ、冷蔵庫で冷やす ①湯がいて表面の薄皮をはいで、一口大の大きさにカット「野沢菜酢」につける。 ②一口大のご飯をにぎった上に①とかいわれ大根を飾る。 ①大きめのサイズの場合は半分にカット、またはそのまま ②早漬け一番味、梅しそ風味に梅干しを細かくたたいたものを混ぜ、①みょうがを漬ける。 ③一口大のご飯を握った上に②をのせる。 ①干し切りしたズッキーニを「キムチの素」に漬ける ②一口大のご飯を握った上に①をのせる。 ①ゆでたトウモロコシの実を外し、マヨネーズと和える。 ②ゆでたヤングコーンを「野沢菜甘酢」に漬ける。 ③一口大のご飯を海苔で巻き、軍かんをついた上に①をのせ②を飾る。 ①しらすと、さんしょう、とうがらしを「だいが味だしの素」で煮つめ佃煮をつくる ②一口大のご飯をのりで巻き、軍かんを作ったうえに①をのせる。</p>	

お弁当写真
データ貼付欄

