

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】

No.1

都道府県名	長野県		
JA名	JA信州諏訪		
組織・グループ名	山田千代		
弁当名	諏訪の味	調理月日	平成30年7月20日
弁当の対象者	一般		
アピールポイント	諏訪の郷土料理と伝統の野菜を使用		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<ul style="list-style-type: none"> 肉きんぴら ・タラのジャガイモ衣揚げ (黄色・赤) ・インゲンのゴマ和え (緑) ・わかさぎの煮つけ ・白飯 (白・赤) 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚しょうが焼100g、人参1/2本、さやいんげん50g、じゃがいも中1個、ピーマン1個、生姜1/2個、生姜焼きタレ1/2 ・甘塩タラ2切、じゃがいも中3個、小麦粉、カタクリ粉、揚げ油、ケチャップ、 ・いんげん100g、砂糖大1、白ゴマ大1、味噌大1、 ・わかさぎ400g、塩8g、しゅうゆ80cc、しょうが30g千切り、酒80cc 砂糖140g、みりん30cc 米2合、きざみ梅漬としそ小1 	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>小麦粉</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・塩いかの野菜詰め (白 赤 緑) ・紫芋のようかん ・黒豆煮 (黒) ・セロリー味噌漬 (緑) ・つけ合わせ (赤 緑) 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩いか1ばい、人参、キャベツ、きゅうり1/2本、酢、砂糖少々 ・紫芋200g、寒天1本、砂糖200g、水400cc ・黒豆300g、水4cc、しょうゆ30cc、 砂糖250g、塩少々、酒大1 ・セロリー2本、味噌50g ・ミニトマト(赤)4個、レタス葉4枚 	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<ul style="list-style-type: none"> 肉きんぴら ・タラのジャガ芋衣揚げ ・いんげんのゴマ和え ・わかさぎの煮つけ ・白飯 赤梅漬け ・塩いかの野菜詰め (白 赤 緑) ・紫芋のようかん ・黒豆煮 (黒) ・セロリー味噌漬 (緑) ・つけ合わせ (赤 緑) 	<ul style="list-style-type: none"> ①1センチ幅に切った豚肉を炒める、皿に取っておく。 ②野菜は太めの千切り、硬いものから炒め、豚肉と一緒に生姜焼きのタレで味を整える。 ①タラ1/4(1切れ)にしたものに小麦粉、カタクリで衣をつける ②ジャガ芋は3センチの細い千切りにする。 ③ジャガ芋、小麦粉、カタクリをまぜた衣をつけて揚げる。 ④おこのみでケチャップをかける。 ①いんげんはゆでて半分にする。 ②砂糖、白ゴマ、味噌で和える。 ①わかさぎは塩をふって臭みを取り振り洗いする。 ②調味料を煮立て、わかさぎを少量ずつバラバラと入れる。一度に入れず、煮立ったら入れる。和紙で落し蓋をしてとろ火で煮汁がなくなったらみりんを回し入れる。 ①米は普通に炊く ②きざんだ赤梅、しその葉をのせる。 ・塩いか1ばい、人参、キャベツ、きゅうり1/2本、酢、砂糖少々 ・紫芋200g、寒天1本、砂糖200g、水400cc ・黒豆300g、水4cc、しょうゆ30cc、 砂糖250g、塩少々、酒大1 ・セロリー2本、味噌50g ・ミニトマト(赤)4個、レタス葉4枚 	

作り方	・塩いかの野菜詰め	①イカは塩抜きする、少々塩味を残す ②人参、きゅうりは千切り。人参とキャベツはかた湯でにする ③人参、きゅうり、いかの足や胴の残りをキャベツの葉でしっかり巻く ④いかの胴にしっかり詰め5センチ中に切る、酢、砂糖をふる。
	・紫芋のようかん	①湯でてうらごしする。 ②寒天分量の水で30分程つけておき、煮とかした液に砂糖を入れる ③紫芋を液の中に入れ、かきまぜ、煮詰めて型に流す。
	・黒豆煮	①調味料と水を混ぜ、煮立たせて、洗った豆を入れ、一晚寝かせる ②翌日、強火で煮て、あくを取る。弱火にして3～5時間煮る。 ③仕上げに酒を入れて、火を止めて味をします。
	・セロリーの味噌漬け	①セロリーは葉を取り、よく洗ってから ②味噌を入れたポリ袋を入れて一晚漬ける
	・つけ合わせ	ミニトマトとレタスをそえる

お弁当写真
データ貼付欄

