

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	信州諏訪		
組織・グループ名	JA信州諏訪女性部		
弁当名	ヘルシー弁当	調理月日	2018年7月20日
弁当の対象者	大人		
アピールポイント	野菜を使った弁当		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①アスパラご飯 ②肉詰めちくわ ③きゅうりと人参、生姜の酢じょうゆ漬け ④あさりと小松菜の和え物 ⑤さばの味噌煮 ⑥キャベツ入れポテトサラダ ⑦だし巻き卵	①緑アスパラ→1わ・白ご飯→4杯分・塩→小さじ2/3 サラダ油→大さじ2 ②黒太目のちくわ→2本・白豚肉しゃぶしゃぶ用120g→白玉ねぎみじん切り大さじ4→片栗粉大さじ2→塩、、こしょう適量→煮汁(A) みりん大さじ2→酒大さじ2→しょうゆ大さじ1→水1カップ ③緑きゅうり3本→白新しょうが1かけ→赤人参1/2本 調味料→しょうゆ大さじ3→酢大さじ2→砂糖大さじ2→酒大さじ2 ④緑 小松菜→300g・黒 冷凍あさり100g・塩 ⑤黒 生さば一切れ100g位 白しょうが→1かけ みそ→大さじ 水→300ml 酒→100ml 砂糖→90g位 ⑥白 じゃがいも→400g・緑 きゃべつ→100g・白 ツナ缶小2缶・黄人参40g・マヨネーズ→大さじ3・塩、こしょう→各少々	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①アスパラご飯 ②肉詰めちくわ ③きゅうりと人参、生姜の酢じょうゆ漬け ④あさりと小松菜の和え ⑤さばの味噌煮 ⑥キャベツ入れポテトサラダ ⑦だし巻き卵	①ご飯は普通に炊く。アスパラは根元のかたい部分を皮むき出向く。ななめ薄切りにしておく。フライパンにサラダ油を入れて炒め塩を振って火を止める。①のご飯が炊けたら1/3を残してご飯に混ぜる。器に盛ったら11/3残したものを散らす。 ②豚肉と玉ねぎはみじん切りにして片栗粉と塩、こしょうをして混ぜ合わせる。それをちくわの中にしっかりと詰める。つめずらい場合はちくわを半分に分けて入れる。鍋に煮汁を入れて弱火で肉に火が通るまで煮る。食べやすい大きさに切る。 ③きゅうりは3本小さ目乱切りにする。人参は1/2本いちょう切りにする。生姜は大き目のひっかけをおろしておく。調味料は混ぜておく。ジッパー袋に全部入れて袋の上からもみ、冷蔵庫で冷やしていただく。 ④小松菜は2cm長さに切ってゆでる。ざる煮挙げて冷水にとる。あさは阿部に酒、みりん、しょうゆ、冷凍あさりを入れて煮る。煮汁は冷ましておく。冷えたら小松菜の水気を絞りあさりの鍋に入れて小松菜に味が染みたら出来上がり。 ⑤さばは切り身を買ひ、皮の部分に切れ目を入れて熱湯をかける。鍋に水300cc、酒100cc、砂糖90gとしょうがを入れて、サバを皮を上にして煮て、アクを取りながら一度火を止めてみそを加えて中火で煮る。 ⑥じゃがいもは皮をむいて1個を5つに切る。人参は薄いいちょう切りにする。きゃべつは千切りにして塩少々を振り、10分おいて水気を絞る。鍋にじゃがいもがかぶるぐらいの水を入れ。蓋をして弱火で柔らかくなるまでゆでる。じゃがいもはお湯を切ってボウルに移してつぶす。じゃがいもの粗熱が取れたらキャベツと人参を加えてマヨネーズと汁を切ったツナを加わって出来上がりです。 ⑦ボウルにだし汁、卵を入れて混ぜる。フライパンに油をひき、卵焼きを作る。キッチンペーパーの上におき、焼き海苔を載せてキッチンペーパーで巻いて少しおき、お好みの大きさに切る。	

お弁当写真
データ貼付欄

