

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	がんばるかあちゃんず		
弁当名	夏野菜たっぷりヘルシー弁当	調理月日	8月2日
弁当の対象者	子どもから大人まで		
アピールポイント	旬の夏野菜を使用して夏バテ防止		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉と野菜南蛮漬 ・きゅうり浅漬 ・竹輪の大葉巻き ・春菊のごま和え ・卵焼き ・かぼちゃのチーズコロッケ ・野菜のかきあげ ・小松菜とちりめんじゃこ混ぜご飯 ・じゃがいもとトマトのバジル炒め ・飾り 	<p>鶏もも肉(白)500g、ししとう(緑)、ナス3本(黒)</p> <p>かぼちゃ25g(黒)、醤油大さじ5、酢大さじ5、砂糖大さじ1 パン粉、牛乳、片栗粉、サラダ油、生姜1かけ、日本酒 小さじ1、醤油小さじ1</p> <p>きゅうり1本(緑)、にんじん200g(赤)、塩小さじ1、砂糖1/2 5本竹輪4本、大葉4枚(緑)、チーズ5g、きゅうり1/4本(緑) 春菊100g(緑)、すりごま大さじ3、味噌大さじ1、砂糖 大さじ1</p> <p>卵4個(黄色)、枝豆40g(緑)、ひじき2g(黒)、にんじん 100g(黄色)、砂糖、塩、油</p> <p>かぼちゃ200g(黄色)、チーズ10g、玉ねぎ1/4個(白) にんじん5g(黄色)、パセリ(緑)、パン粉、小麦粉、牛乳 塩、こしょう</p> <p>ズッキーニ50g(緑)、いかくんせい20g、パセリー枝(緑) モロヘイヤ10g(緑)、てんぷら粉、牛乳</p> <p>白米・もち麦1合、小松菜100g(緑)、ちりめんじゃこ50g 、ささげ6本(緑)、白いりごま大さじ1、赤じそ適量(赤)、塩 新ジャガ3個(白)、プチトマト4個(赤)、4個(黄色)、ナジル4枚 (緑)、塩、こしょう、オリーブオイル、ブロッコリースティック 4本(緑)、ズッキーニ50g(緑) プチトマト4個(赤)、パセリ2枝(緑)</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <hr/> <p>卵、牛乳、チーズ ごま、小麦粉、枝豆 鶏肉</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"> ・鶏肉と野菜の南蛮漬け ①鶏肉を食べやすい大きさに切り、下味をつけ、片栗粉をつけて素揚げする。調味液につける ②ししとう、なす、かぼちゃは素揚げし、熱いうちに調味液をつける。味が染みたらレタスをひいた器に盛る。 ・きゅうりの浅漬け ①きゅうりは斜め切り、にんじんは薄切りにし、塩、砂糖でもむ。 ・竹輪の大葉巻 ①竹輪は真ん中に切り目を入れ開く。大葉、きゅうり、チーズを芯にして巻く。楊枝を3本刺し3等分に切る。 ・春菊のごまあえ ①春菊は茹でて、水を絞る。すりごまに味噌、砂糖を入れ和える。 ・卵焼き ①人参はみじん切りにする、ひじきは水に戻す、枝豆は大きめに刻む。卵を割り、砂糖、塩を入れ、具材を入れかき混ぜ、油をひき卵焼きを作る。 ・かぼちゃのチーズコロッケ ①かぼちゃは皮付きのままレンジで柔らかくし、マッシャーで滑らかに潰す。 ②玉ねぎ、にんじんを適量の油で炒め、①と混ぜる。直径3cm位の玉を作り、真ん中にチーズを入れ成型する。 ③小麦粉を牛乳で伸ばし、②を付け、パン粉をまぶす。 ④170℃の油できつね色になるまで揚げる。 ・野菜のかきあげ ①野菜を適宜の大きさに切る。いかの燻製も入れる。 ②160℃の温度でカリッと揚げる。 		

作り方

・小松菜とちりめんじゃこの混ぜご飯

①白飯を普通に炊く。

②小松菜を茹で、水気を絞って塩を混ぜる。もう一度絞り、じゃこ、ゴマを炊き立てのご飯に混ぜる。

③ささがきを塩茹でし、薄く斜め切りにし、ご飯の上に散らす。

・じゃがいもとトマトのバジル炒め

①じゃがいもは皮付きのまま、レンジで柔らかくする。プチトマトは湯むきする。

②オリーブオイルで①とズッキーニを炒め、塩コショウで味をつける。仕上げに刻んだバジルを入れて軽く炒め、香りをつける。

パセリ、プチトマトを飾る。

お弁当写真
データ貼付欄