

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 | ながの | | |
| 組織・グループ名 | JAながの女性部芹田支部古牧地区・料理古牧グループ 合同 | | |
| 弁当名 | 酷暑に負けない！夏もサッパリ弁当 | 調理月日 | 平成30年7月23日 |
| 弁当の対象者 | 暑い中農業・お仕事を頑張っている皆さんへ | | |
| アピールポイント | 夏にとれる野菜を使っているので、この時期には体に良いですし、Aコープマーク品のらっきょう酢やヨーグルト、しそジュースを使って、夏でも食べやすい味になっている。また、どのメニューも覚えやすく、簡単に作れるレシピです。 | | |
| 使用食材量 (4人前の食材名とその量) | 煮物 | 味付けいなりあげ4枚、車麩枚(白)、長ナス2本、オクラ4本(緑) 人参1/2本(赤)、しめじ1袋(白)、水500cc、醤油大さじ2 | 食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 小麦粉、卵、ヨーグルト |
| | 煮干しのから揚げ | 煮干し1/4袋、ヨーグルト大さじ1(白)、小麦粉大さじ1(白) 青のり適量、又は青シソ1枚(緑)、油適量 | |
| | 黒豆ごはん | 米3合(白)、西山大豆の黒豆90g(黒)、水(普通3合分の分量)、 らっきょう酢適量、笹1枚(緑) | |
| | 鶏肉のヨーグルト味噌焼き | もも肉2枚(赤)、ヨーグルト大さじ2、信州みそ大さじ2 | |
| | シソジュース寒天ゼリー | シソジュース250cc(赤)、水250cc、棒寒天1本 レモン適量(黄色) | |
| | 酢卵 | 卵4個(黄)(白)、らっきょう酢50cc、醤油50cc | |
| | ナスのあえもの | 丸ナス2個、ワカメ少々(緑)、カニかまぼこ2本(赤)、 胡麻ドレッシング または すりごまと醤油少々 | |
| | かぼちゃサラダ | かぼちゃ1/4個(黄)、生のおから大さじ1(白)、ハム2枚 きゅうり1本(緑)、レーズン大さじ2(黒)、塩少々、マヨネーズ適宜 | |
| | その他 | キャベツ千切り大さじ1、レモン薄切り1/2(黄) | |
| 作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き) | 煮物 | ①車麩をもどす。水気をふき取り半分にか切る。ナスは1/4にか切り、オクラはへたを取る。 ②ナス、オクラ、麩を素揚げする。 ③いなりあげと人参を切り、しめじ・車麩と一緒に水と醤油をいれて煮る。 ④煮えたら、素揚げしたナスとオクラを加えて混ぜ合わせる。 | |
| | 煮干しのから揚げ | ①煮干しをヨーグルトに一晩漬ける。 ②小麦粉に青のりを混ぜて、①の煮干しと混ぜ合わせる。(シソの場合は巻く) ③揚げる。 | |
| | 黒豆ごはん | ①米を研ぎ、黒豆は乾煎りする。 ②米と黒豆を一緒に炊く。 ③炊き上がったら、らっきょう酢を加えてまぜる。 | |
| | 鶏肉のヨーグルト味噌焼き | ①ヨーグルトと味噌を混ぜて、その中に鶏肉を入れて一晩漬ける。 ②10～15分オーブンで焼いて切る。 | |
| | シソジュースの寒天ゼリー | ①しそジュースに水を入れて、沸騰したら寒天を煮溶かす。 ②器に入れて冷やす。レモンの薄切りを飾る。 | |
| | 酢卵 | ①卵を茹で、調味料に半日漬ける。 | |
| | ナスのあえもの | ①ナスを蒸かして、粗熱が取れたら1/2にか切り薄い半月切り、カニかまとワカメ、醤油、すりごまであえる。 | |
| | かぼちゃサラダ | ①かぼちゃを蒸かして潰す。キュウリは薄く切って塩もみしハムは細かく切る。 ②レンジで温めたおからと他の材料を混ぜて、塩、マヨネーズで和える。 | |

お弁当写真
データ貼付欄

