

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ながの			
組織・グループ名	JAながの女性部ながの地区豊野町支部			
弁当名	酢てきなカラフル弁当	調理月日	H30.8.1	
弁当の対象者	どなたでもOK！！			
アピールポイント	暑い日が続く中、食欲も減退しがち・・・このお弁当は酢をきかせ見た目もカラフルで心も体も気分アップ			
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	ごはん	お米1合(白) 人参(赤)1/4本・黄身1/2個(黄色) らっきょう酢 大3	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 ごま	
	ちくわチーズ焼き	ちくわ3本 枝豆(緑)適量 マヨネーズ とろけるチーズ		
	かれい甘酢あんかけ	かれい(白)2切 シメジ1株 玉ねぎ1/2個 カラーピーマン(赤・黄)各2個 カイワレ大根 適量 だし汁250cc 酢 大4 醤油 大2		
	いもなます	砂糖 大1 片栗粉大2 花麩 4枚 じゃがいも 大2 砂糖大3 塩 小1 酢 大3 1/3 大根 皮のみ1/4本 カイワレ大根 適量		
	豆腐ハンバーグ	鶏ひき肉(白) 100g 木綿豆腐 200g 玉ねぎ 100g ひじき(黒)(戻したもの)40g 黒ゴマ(黒) 大1 枝豆(黒豆)(黒) 50g 片栗粉 大1 塩コショウ 少々 醤油 大 1・1/2 みりん大2 お酒 大2		
	もち麦サラダ	蒸しもち麦(白) 10g 紫玉ねぎ(白) 1/2個 きゅうり(緑)1/2本 プチトマト(赤) 4個 レモン汁 大1 塩コショウ 少々 こめ油 大2		
	ゴーヤのひき肉詰め	ゴーヤ(緑)1本 鶏ひき肉 50g にんじん1/6本 片栗粉 大1 塩コショウ 少々 醤油 大1・1/2 みりん 大2 酒 大2		
	こんにゃく炒め	こんにゃく(黒) 1枚 めんつゆストレート大2 砂糖 大1 みりん 大1 酒 大1		
	なす素揚げ	丸ます小なす(黒) 4個 こめ油		
	青梅ゼリー	青梅(緑) 甘く煮たもの 4個 寒天パウダー 4g 水 300cc 青梅煮汁(漬け汁) 200cc		
	小玉ねぎの煮物	小玉ねぎ 4個 鶏ひき肉 50g ボタンこしょう味噌少々 片栗粉 少々 だし汁200cc		
	漬物	新生姜の酢漬け・きやらぶき・ふきの甘酢漬け		
	作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	ごはん		① ご飯は酢飯にし、俵型に握ります。②にんじんは千切りにしてさつ熱湯にくぐらせ、らっきょう酢に漬けます。しばらくそのままのしておき、漬けた人参を取り出し軽く絞ります。 ③②を①にのせます。その上に卵の黄身をのせます。
		ちくわのチーズ焼き		①枝豆はゆでてさやから豆を出しておく。②ちくわを縦に半分横に半分に切る。 ③②のちくわの中にマヨネーズ、枝豆、とろけるチーズをのせオープンで焦げ色がつくまで焼きます。
かれいの甘酢あんかけ		①かれいは塩コショウで味付けをして片栗粉をまぶしてこめ油で揚げる。 ②調味料の中に野菜を入れてにて片栗粉でとじます。 ③かれいの上に②の野菜をかけます。 盛り付けた所に花麩を飾ります。(花麩が餡を吸い取ります。)		
いもなます		①じゃがいもは千切りにして、でんぶんが抜けるまで水にさらします。 ②じゃがいもの水けを切り、こめ油で炒めます。 ③じゃがいもに半分くらい火が通ったら調味料を加え透明になるまで炒める。 ④大根はかつらむきした大根を調味料に漬けます。 ⑤④の大根を広げ、その中に③を巻きます。切り口にカイワレを飾ります。		
豆腐ハンバーグ		①玉ねぎとひじきをこめ油で炒めます。 ②①が冷めたら、水切りした豆腐、黒ゴマ、ゆでた枝豆を入れてよく混ぜます。 ③小判形にまとめ、フライパンにこめ油を入れ中火で焼きます。 ④調味料を加えとろみが出るまで煮詰めます。		
もち麦サラダ		①もち麦は蒸しておきます。 ②きゅうり・トマト・紫玉ねぎを①と混ぜ合わせます。 ③ドレッシングを作り②を混ぜ合わせます。		

作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	ゴーヤのひき肉詰め	①ゴーヤは1cmの輪切りにしてわたを取り、輪の内側に片栗粉を塗っておきます。 ②鶏ひき肉、にんじん玉ねぎを塩コショウしてよく混ぜます。 ③①の中に②を詰めフライパンにこめ油を入れて焼きます。 ④表面に焦げ目がついてきたら調味料を入れてからませながら焼きます。
	こんにゃく炒め	①こんにゃくは熱湯をかけ、飾り包丁をしておきます。 ②フライパンで炒めて煮つめます。
	なす素揚げ	①なすは縦半分になり飾り包丁をいれ素揚げします。
	青梅ゼリー	①水・青梅煮汁を煮立たせ、寒天パウダーを入れます。 ②甘く煮た青梅をカップに入れ①を入れます。 ③ 冷蔵庫に入れて冷やします。
	小玉ねぎの煮物	①小玉ねぎは皮をむき、芯をくりぬきます。 ②その中に片栗粉、人参、鶏ひき肉、ぼたんこしょうみそを入れます。 ③だし汁の中に②を入れて煮ます。

**お弁当写真
データ貼付欄**
