

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 郷土食グループ		
弁当名	彩菜弁当（さいさい弁当）	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	彩も綺麗に野菜中心のヘルシー弁当。再々(さいさい)食べてね♡ 郷土食グループで作ったトマトケチャップ・ボタンごしょう味噌を使いました。		
使用食材量	ごはん	お米1合(白) 梅漬(小梅)4個 大葉1枚	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 ごま
(4人前の食材名とその量)	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	
	カレイ・なす素揚げ	かれい(白)2切 小なす2個 ボタンごしょう味噌 少々	
	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 もどしたもの 40g 黒ゴマ(黒) 大1 枝豆(黒豆)(黒) 50g 片栗粉 大1 トマトケチャップ大4 ラッキョウ酢大4 水 150cc シメジ1株 玉ねぎ1/2個 カラーピーマン(赤・黄)各1個 片栗粉大1	
	かぼちゃもち	かぼちゃ(黄) 230g 片栗粉 40g バター 10g 醤油 少々	
	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	
	サバ缶とべんり菜炒め	サバ水煮缶 1缶 べんり菜 1束 ごま油 大2 味噌大4 砂糖 大2 生姜すりおろし 小1 水100cc	
	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 ボタンごしょう味噌少々 片栗粉 少々 だし汁200cc		
大葉の天ぷら	大葉(緑) 天ぷら粉		
漬物	きゅうりの佃煮 新生姜の甘酢漬		
作り方	ごはん	① 炊き上がったご飯を盛ります。②小梅の梅干しをリンゴの皮をむくようにして、バラの花びらを作ります。葉は大葉を使います。	
(切り方、調理手順等につき、箇条書き)	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ブンで焦げ色がつくまで焼きます。	
	カレイ・なす素揚げ	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なすは飾り包丁を入れて素揚げします。③①と②にボタンごしょう味噌を適量ぬります。	
	いもなます	①じゃがいもは千切りにして、でんぷ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野菜を炒め調味料を入れ片栗粉でとろみをつけます。③の上にかけます。	
	かぼちゃもち	①かぼちゃの皮を半分残し蒸します。②片栗粉40gを①の中に入れて混ぜます。小判形にします。③バター10gでフライパンで焼きます。最後に隠し味でお醤油を少々入れます。	

作り方	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。
	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く。 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。
	サバ缶とべんり菜炒め	①べんり菜はゆで食べやすい長さに切ります。 ②サバ缶の具と汁、水100cc調味料を入れ水分が少なくなるまで弱火で煮ます。 ③②最後に①を入れてさっと煮ます。
	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。
	大葉の天ぷら	①大葉の片面に天ぷら粉をつけてこめ油で揚げます。

お弁当写真
貼付欄

