

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	JA松本ハイランド		
組織・グループ名	JA松本ハイランド女性部支部長会		
弁当名	100歳までシャキッと元気！弁当	調理月日	2018年8月6日
弁当の対象者	老若男女 元気に過ごしてもらいたい全ての方へ		
アピールポイント	JA松本ハイランド特産の長芋、松本一本ねぎや旬の農産物をふんだんに使い、彩りよく仕上げました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	梅ごはん	米1.5合(白) 減塩梅干3個(赤) パリパリ梅漬適量(赤)	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	生姜ごはん	米1.5合(白) 生姜30g(黄) 油揚げ1/3枚(黄) だし汁40ml みりん大さじ1 うすくちしょうゆ大さじ1 酒大さじ1	
	長芋の梅しそ チキンロール フライ	鶏ささみ4枚(白) 長芋200g(白) 青じそ8枚(緑) パプリカ1/4個(赤) 人参20g(赤) 梅干4個(赤) 塩 酒 小麦粉 卵 パン粉 油	
	鮭の幽庵焼き	生鮭3切(赤) しょうゆ小さじ2 酒小さじ1 みりん小さじ1 油	
	松本一本ねぎの 豚肉巻き	松本一本ねぎ1本(白) 豚バラ肉薄切80g(赤) 片栗粉 油 酒小さじ1 みりん小さじ1 砂糖小さじ1 しょうゆ小さじ2	
	たまご焼き	たまご4個(黄) 砂糖大さじ2 塩少々 水30~40ml 油	
	かぼちゃと レーズンの茶巾 きのこの ピクルス	かぼちゃ正味80g(黄) レーズン12粒(黒) 砂糖大さじ1/4 きのこ(しめじ、エリンギ、舞茸、しいたけ)150g(白) エコーブほめられ酢100ml	
	花豆煮	花豆100g(黒) 砂糖60g 塩ひとつまみ はちみつ適量	
	水菜のひじき煮あえ	ひじきの煮物150g ひじき(黒) こんにゃく(黒) 人参(赤) 油揚げ(黄) 枝豆(緑) しょうゆ、砂糖、みりん	
	夏の彩りサラダ 寒天よせ	水菜20g(緑) 枝豆100g(緑) トマト1/2個(赤) とうもろこし1/2本(黄) エコーブラッキョ酢小さじ1 1/2 こしょう少々 粉寒天6g 水500ml	

作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	梅ごはん	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米は研ぎ、浸水する。ザルにあげ、通常の水加減で炊飯器にセットし、減塩梅干をのせて炊飯する。 2. 炊いたら梅干の種を取り除く。しゃもじで梅干の果肉をつぶしながら全体に混ぜるようにさっくりと混ぜる。 3. 細かく刻んだパリパリ梅漬を上にも飾る。
	生姜ごはん	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米は研ぎ、浸水する。ザルにあげて水気を切る。 2. 生姜、油揚げはみじん切りにする。 3. 炊飯器に米、だし汁、みりん、うすくちしょうゆ、酒を入れ、目盛まで水を加える。生姜、油揚げをのせて炊飯する。 4. 炊きあがったら、全体に混ぜるようにさっくりと混ぜる。
	長芋の梅しそチキンロールフライ	<ol style="list-style-type: none"> 1. 梅干はきざむ。鶏ささみ肉は筋をとり、観音開きにし、塩、酒をふる。長芋は皮をむき、棒状に切る。パプリカは焼いて皮をとり、細長く切る。人参も細長く切り、さっとゆでる。 2. 鶏ささみ肉1枚に青じそ2枚を張るように置く。きざんだ梅干をパラパラと全体にのせ、長芋、パプリカ、人参を芯にして巻く。同様に4本作る。 3. 小麦粉→溶き卵→パン粉をつけ、油で色よく揚げる。冷めたら半分に切る。
	鮭の幽庵焼き	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鮭は1切れを3つのそぎ切りにする。 2. しょうゆ、酒、みりんをあわせて、分量を下味用としてボウルに入れ、鮭を10分程度つけておく。 3. フライパンに油を熱し、汁を切った2の鮭を両面色よく焼く。残りの調味料を入れてからめる。
	松本一本ねぎの豚肉巻き	<ol style="list-style-type: none"> 1. 松本一本ねぎは半分に切る。 2. 1に豚バラ肉を斜めに少しずつずらしながら巻きつける。 3. 2に薄く片栗粉をまぶす。フライパンに油を入れ中火で熱したら、転がしながら焼き目をつける。ふたをして弱火で2分程焼く。 4. 3に酒、みりん、砂糖、しょうゆを加え、煮からめる。冷めたら食べやすい大きさに切る。
	たまご焼き	<ol style="list-style-type: none"> 1. ボウルにたまごを割り入れ、白身を切るようにほぐす。砂糖、塩、水を入れ、混ぜ合わせる。 2. 卵焼き器を熱して、油を入れ、全体になじませる。1の卵液をおたま1杯分ほど流し入れて、全体に広げて焼く。固まり始めたら巻き込む。油を薄く塗り、先程巻いたたまごの下まで卵液を流し入れ、焼いて巻く。繰り返して焼きあげる。 3. 粗熱が取れたら、食べやすい厚さに切る。
	かぼちゃとレーズンの茶巾きこのピクルス	<ol style="list-style-type: none"> 1. かぼちゃは皮を取り除き、ゆでるか電子レンジで加熱し、つぶす。 2. 1にレーズン、砂糖を混ぜ合わせる。ラップで茶巾絞りにする。 <ol style="list-style-type: none"> 1. きこのは食べやすい大きさに切り、さっと湯通しする。 2. 容器に水気を切った1を入れ、ほめられ酢を注ぐ。冷蔵庫で半日程度漬けておく。
	花豆煮	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豆を洗い、たっぷりの水で十分にもどす。 2. 鍋に水ともどした豆を入れ、中火にかけ沸騰するまで煮る。2、3回茹でこぼす。 3. 鍋に豆を入れ、水をひたひたに入れて火にかける。沸騰したら、砂糖、塩を加え、弱火でコトコト煮る。最後にはちみつを入れて照りをつける。

作り方	花豆煮	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豆を洗い、たっぷりの水で十分にもどす。 2. 鍋に水ともどした豆を入れ、中火にかけ沸騰するまで煮る。2, 3回茹でこぼす。 3. 鍋に豆を入れ、水をひたひたに入れて火にかける。沸騰したら、砂糖、塩を加え、弱火でコトコト煮る。最後にはちみつを入れて照りをつける。
	水菜のひじき煮あえ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ひじき、こんにゃく、人参、油揚げ、枝豆を具材にし、しょうゆ、砂糖、みりんで味つけし、ひじきの煮物を作る。 2. 水菜は3cmの長さに切る。 3. ひじきの煮物と水菜をあえる。
	夏の彩りサラダ 寒天よせ	<ol style="list-style-type: none"> 1. 枝豆は塩をふってもみ洗いし、熱湯でゆでて実を取り出す。とうもろこしはゆでて、粒を外す。トマトは1cm角に切る。 2. 1とらっきょう酢、こしょうを混ぜ合わせる。 3. 鍋に水を入れ、火にかける。沸騰したら粉寒天を振り入れ、2分程度かき混ぜながら煮溶かす。粗熱をとる。 4. 3に2を加え、型に流して冷やし固める。固まったら食べやすい大きさに切る。

お弁当写真 貼付欄	
--------------	---