

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中野市		
組織・グループ名	信州中野いきいき館 お料理教室部		
弁当名	わくわく郷土食	調理月日	平成30年8月4日
弁当の対象者	郷土食を愛する三世代		
アピールポイント	長寿国、長野の郷土食を美味しく、昔なつかしく、三世代でつなげたい団らん弁当		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	桜手まり寿司 そば寿司 そば団子 野菜畑 笹寿司手まり 田舎おやつ おばんざい セレクト 野菜肉巻きのご添え おやき	ごはん(白)150g、食酢小1、砂糖小½、塩少々 茶そば(緑)、カニカマ(赤)、卵焼(黄)、かんぴょう、のり(黒) しいたけ(黒)、食酢小1、砂糖小½、塩少々 そば粉(黒)50g、小麦粉50g、サラダ油適量 しょうゆ大1、砂糖大1、片栗粉小1 長なす(黒)1本、パプリカ(赤)(黄)、 万願寺とうがらし(緑)、塩少々 ごはん(白)150g、食酢小1、砂糖小1、 塩少々、 みそ漬(黄)、くるみ、ぜんまい(黒)、綿糸卵(黄)、 紅しょうが(赤)、しょうゆ小1 干柿(黄)、あんず干(黄)、むし黒豆(黒)、 シャインマスカット(緑) ・切り干し大根:切り干し大根(白)30g、 人参(赤)20g、油あげ10g、 しょうゆ大1/2、みりん小1 ・ひじき煮:ひじき(黒)30g、人参(赤)20g、 油あげ10g、しょうゆ大1/2、 みりん小1 ・ごぼう太煮:ごぼう(黒)1/3本、人参(赤)50g、 しょうゆ大1/2、みりん小1、 白ごま少々 豚肉(白)8枚、オクラ(緑)4本、人参(赤)50g、 本しめじ30g(黒)、すき焼きのタレ50cc 小麦粉(白)100g、サラダ油大1、片栗粉大1、 なす(黒)1玉、みそ大1、砂糖大1、 サラダ油大1、野沢菜塩漬(緑)100g、 しょうゆ小1、砂糖小1、ごま油小1	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 小麦粉 そば くるみ 豚肉
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	桜手まり寿司 そば寿司 そば団子 野菜畑 笹寿司手まり	①ラップに桜の塩漬、大根の甘酢漬をおく ②酢めしを40gのせ、ラップを包み、茶巾にして手まりにする ①そばは糸で束ねて茹でる。 ②茹で上がったら水でさらし食酢、塩、砂糖で味付けをする。 ③のりの上のにのせて、具を巻き込んで、ラップに包んで、落ち着かせる ①そば粉、小麦粉、水を合わせて団子状にする。 ②①を油で揚げる。 ③みたらしをつくりかける。 ①長なす、パプリカ、万願寺とうがらしを食べやすい大きさに切る。 ②油で揚げ、塩をふる ①みそ漬、ぜんまいをしょうゆで炒め煮にする。 ②ラップに具を彩りよく並べる。 ③酢めしをのせ、茶巾にして手まりにしてねかせる。	

<p>作り方</p> <p>田舎おやつ</p> <p>おばんざい セレクト</p> <p>野菜肉巻 きのこ添え</p> <p>おやき</p>	<p>①干柿、あんず干を大きさに切り、串に刺す。</p> <p>②黒豆は蒸して、トッピングにちらす。</p> <p>③シャインマスカットを半切りにする</p> <p>・切り干し大根:①切り干し大根を水にもどし、煮付ける</p> <p>・ひじき煮:①ひじき、野菜を炒め煮にする</p> <p>・ごぼう太煮:①やわらかくなるまで煮付ける</p> <p>①豚肉におくら、人参を巻く。</p> <p>②すき焼きのたれで煮込む。</p> <p>③きのこを一緒に煮込んで添える。</p> <p>・皮をつくる:小麦粉、サラダ油、片栗粉をこねて皮をつくる。</p> <p>・具をつくる:なすは薄く切り、炒め、みそ、砂糖で味付けする。</p> <p>野沢菜を炒め、味付けする。</p> <p>・蒸す:皮に具を包み、15分ほど蒸す。</p>
--	--

お弁当写真
データ貼付欄

