

**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大北		
組織・グループ名	JA大北 女性部		
弁当名	<b>毎日げんき！<sup>うめえよう</sup>梅菜養弁当</b>	調理月日	平成30年8月9日
弁当の対象者	食欲がなく夏ばて気味な家族たち		
アピールポイント	自家栽培の夏野菜・梅干をたっぷり使って彩り良く夏バテ撃退		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	いわしフライ梅大葉はさみ	・いわし4枚(白)・大葉(緑)4枚・梅干(自家製)2個(赤) 塩コショウ・小麦粉・パン粉・卵1個 適量	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの  小麦粉・卵・ゴマ
	煮物	・SPF豚50g(白)・かぼちゃ(黄)小1/2個・オクラ(緑)4本 醤油250ml・砂糖大2・みりん大2・酒大2・水750ml・片栗粉少々	
	パスタナポリタン (ナポリタンソース)	・米粉パスタ(大北産米粉・70g・白)・ピーマン2個(緑)・ナス2個(黒) トマト2個(赤)・玉ねぎ1個(白)・にんにく1片(白)・コンソメ	
	卵焼き	・卵4個(黄) 本だし・砂糖・塩・油 適量	
	漬物	・きゅうり1本(緑) 鷹の爪1本・醤油大2・砂糖大1	
	ふきの旨煮	・ふき(黒)10本 砂糖大1・醤油大1・みりん大1	
	酢の物	・モズク(黒)100g・きゅうり(緑)1本・にんじん(赤) 適量 らっきょう酢大2	
	梅ごはん	・白米(白)3合・梅漬け(赤)4個・白ゴマ(白)適量	
	付け合せ	・ミニトマト(赤)4個・パセリ(緑)適量	
	作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	いわしフライの梅・大葉はさみ揚げ	
	煮物	①豚肉を醤油・砂糖・水・みりん・酒で煮る。 ②かぼちゃは蒸かす、オクラはゆでておく、3品を盛り付ける。 ③豚肉の煮汁に片栗粉を入れとろみをつけた餡を②にかける。	
	パスタナポリタン	①ナポリタンソースを作る:トマトを湯剥きしてざく切りにする、玉ねぎとにんにくはみじん切し油で炒めその中にトマトを加えコンソメを入れ煮詰める。 ②パスタをゆでる。 ③ピーマン、ナス、玉ねぎ、ベーコンを炒め、パスタを加えソースを入れる。	
	ふきの旨煮	①ふきを砂糖、しょうゆ、みりんで煮つける。(冷凍しておいてもおいしい)	
	酢の物	①もずくを水洗いしてらっきょう酢につける。 ②きゅうりは蛇腹に切る、にんじんは方抜きし手ゆでる。 ③②を①に漬け込み半日くらいおき、盛り付ける。	
	梅ごはん	①白米を炊き、細かく刻んだ梅漬けと白ゴマを混ぜ合わせる。	
	卵焼き	①卵に砂糖・塩・本だし(市販)を入れ焼き上げる。	
	漬物	①5ミリの斜め切りにする。	

