

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長野八ヶ岳			
組織・グループ名	野辺山支部 柏木由美			
弁当名	野菜大好き弁当	調理月日	平成30年8月15日	
弁当の対象者	ずっと元気でいてほしい老若男女、すべての人達へ			
アピールポイント	フレッシュミズと共同開発した「ほめられ酢」を使いました。 お野菜はすべて我が家で作っている品物を使いました。			
使用食材量	・野菜のお粉焼き	ジャガ芋2個(白)、玉ねぎ1/2個(白)、もろこし50g(黄色) 大葉2枚(緑)、にんじん50g(赤)、小麦粉100g(白) ソース:ケチャップ 1:1	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 小麦粉 ゴマ	
(4人前の食材名とその量)	・オクラの肉巻き	オクラ4本(緑)、豚バラスライス4枚(赤)、黒こしょう・片栗粉 酒大1、醤油大2、みりん大1砂糖大1		
	・かぼちゃのあんかけ	かぼちゃ(黄色)200g、ひき肉(赤)40g、しょうが(白)1片 油小1、中華スープ25cc、ほめられ酢大1.5 しょうゆ大1.5、片栗粉小1、とうぼんじゃん小1/2		
	・ごぼうのかば焼き	ごぼう(黒)5cm×3片栗粉適量 しょうゆ、みりん、砂糖1:1:1白ゴマ適量		
	・ビーツのサラダ	ビーツ(赤)1/4個、大葉(緑)2枚、塩小1/4 黒コショウ少々、ほめられ酢小1		
	・たまご焼き	卵(黄色)2個、枝豆(緑)適量、もろこし(黄色)適量 油		
	・ゆかりごはん	しそ(赤)適量		
作り方	・野菜のお粉焼き	①ジャガ芋は芽を取り茹でて、粉ふきいもにする。 ②大葉、にんじん、玉ねぎは千切りにする。 ③茹でたもろこしと①②を混ぜる ④水で溶いた小麦粉を混ぜる。 ⑤4等分にしてフライパンで両面焼く。 ⑥ソース、ケチャップで味付けする。		
(切り方、調理手順等につき、箇条書き)	・オクラの肉巻き	①肉を広げコショウをかける ②オクラをクルクル巻く ③片栗粉をまぶす ④フライパンで1周軽く焼く ⑤お酒を入れて、むし焼きにする。(中火で2~3分) ⑥ソース、ケチャップで味付けする。しょうゆ、みりん、砂糖でてりを出す。		
	・かぼちゃのあんかけ	①かぼちゃ1.5cm角位に切り、ホクホクにゆでる ②フライパンに油を敷き、細かく切った生姜を入れ、ひき肉と共に炒める。 ③かぼちゃと共に皿にとる。 ④残りの材料すべてをフライパンに入れ、火をつける。 ⑤少しとろみが出てきたら③を戻し、混ぜる。		
	・ごぼうのかば焼き	①ごぼう5cm長さを縦4等分にする。 ②片栗粉をまぶす ③170℃の油で3~5分揚げる ④フライパンに調味料を入れ、③をからめる ⑤ゴマをふるう		
	・ビーツのサラダ	①ビーツ千切りにし、塩もみする。 ②こしょう、ほめられ酢を入れてまぜる。 ③大葉を千切りにしまぜる。		
	・玉子焼き	①いつもの玉子焼きの中にゆで枝豆とゆでもろこしを入れる。		

