

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みなみ信州		
組織・グループ名	おふくろの味 処(ここ)		
弁当名	アタック弁当 百歳に挑戦	調理月日	平成30年8月10日
弁当の対象者	草むしりをがんばる祖母へ		
アピールポイント	自分で作った野菜をアレンジしその土地の味で食べて楽しむ		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	パインの寒天よせ	パイン缶1缶、ペレット1/2個	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	新生姜の甘酢漬け	新生姜100g、酢、砂糖適量	
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐1枚、パプリカ、パセリ適量、卵2個	
	黒豆の煮付	黒豆100g 砂糖しょうゆ適量	小麦粉 卵 牛乳
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃ140g、じゃがいも60g、 塩、こしょう、牛乳、小麦粉、パン粉 適量	
	ピリ辛こんにゃく	こんにゃく100g、しょゆ、砂糖、とうがらし適量	
	ササゲごま和え	ササゲ80g、しょゆ、砂糖、ごま適量	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	パインの寒天よせ	①ペレットを水・牛乳・砂糖の中に入れて煮立つ寸前に止める。 ②缶の中へ液・パインを交互に入れ固める。	
	新生姜の甘酢漬け	①しょうがをスライスし2回茹でる。 ②①をしぼって調味料で煮付ける。	
	高野豆腐の卵とじ	①高野豆腐をもどす ②細く切りだし汁で煮付けて卵でとじパプリカ、パセリをちらす。	
	黒豆の煮付	①黒豆を浸してゆでる ②調味料を入れて煮る	
	かぼちゃコロッケ	①かぼちゃの皮をむきふかす ②塩コショウを入れてつぶし、小判型にしてパン粉を付けて揚げる	
	ピリ辛こんにゃく	①煮汁の中へ一口大のこんにゃくを入れて煮る ②唐辛子を適量入れる	
	ササゲのごま和え	①ササゲを茹でる ②ごまに調味料を入れてすり、①を和える。	

