

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	エプロンサポーター阿智		
弁当名	あち 星の里弁当	調理月日	平成30年7月26日
弁当の対象者	50～60代の輝く女性		
アピールポイント	夏野菜たっぷり、カロリー控えめなお弁当		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	鮭のしそ巻きフライ	鮭4切(赤)しそ4枚(緑)小麦粉、卵、パン粉	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 ピーナッツ 小麦粉
	肉巻き卵	卵2個(黄色)(白)豚うす切4枚、小麦粉、トマトソース	
	煮物	高野豆腐2枚(白)椎茸4枚(黒)ごぼう、ふき、にんじん(赤)黒豆少量、砂糖、しょうゆ、みりん	
	マリネ	玉ねぎ1/2個(白)、パプリカ1/4個(赤・黄色)きゅうり(緑)、(黒)らっきょう酢、オリーブオイル、塩、こしょう	
	しめじとオクラの浅漬	しめじ1/2株(黒)オクラ8本(緑)浅漬けの素	
	インゲンのピーナッツ和	インゲン20本(緑)ピーナッツ60g砂糖、しょうゆ	
	サツマイモのレモン煮	さつまいも小1本(赤・黄色)砂糖、レモン汁	
	枝豆ごはん	米2合(白)枝豆少量(緑)塩	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	鮭のしそ巻きフライ	①鮭にしそを巻き揚げる	
	肉巻き卵	①卵を好みの固さに茹でる ②卵が見えないように肉を巻き、小麦粉をまぶす ③フライパンに油をひいてころがすように焼く ④肉が焼けたらトマトソースを絡める	
	煮物	①高野豆腐、椎茸、ごぼう、ふき、にんじんをそれぞれ砂糖、しょうゆみりんで煮る。	
	マリネ	①玉ねぎ、パプリカ、きゅうりを細切りにし、らっきょう酢に漬ける ②最後に黒豆を入れ、塩コショウで味を整える	
	しめじとオクラの浅漬	①しめじとオクラはサッと茹でて、浅漬けの素で漬ける	
	インゲンのピーナッツ和	①インゲンを茹でる ②ピーナッツはすりつぶしてしょうゆと砂糖を加えて、インゲンを和える	
	サツマイモのレモン煮	①サツマイモを水、砂糖で煮る ②やわらかくなったら、レモン汁を加える。	
	枝豆ごはん	①塩を少量加えてご飯を炊く ②炊き上がったら枝豆を加える。	

