

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福岡治子		
弁当名	猛暑に負けないで弁当	調理月日	平成30年7月20日
弁当の対象者	外で働く農家の皆さんに食べていただきたい		
アピールポイント	夏野菜が豊富に採れる時期となり家の畑の野菜を使って作りました。暑い夏をしっかりと食べてのりきってもらいたいという気持ちで作りました。		
使用食材量	黒豆ご飯	米3合(白)黒豆①カップ(黒)塩小1酒大1ごま塩適量	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 豆乳
(4人前の食材名とその量)	豚のからあげ	豚こま切肉300g(赤)生姜大2(黄色)しょうゆ大3酒大3片栗粉、サラダ油適量	
	凍み豆腐の煮物	凍み豆腐2枚(白)鶏ひき肉(赤)50gにんじん(黄色)4cm水100cc砂糖大2塩小1、みりん大1塩コショウ	
	マーボーなす	なす(黒)2個、玉ねぎ(白)半個、鶏ひき肉(赤)100g、にんにく小1、オイスターソース大1しょうゆ大1中華味大1片栗粉適量、サラダ油適量、ごま油適量	
	はんぺんピーマン	ピーマン4個(緑)はんぺん小1(白)青じそ5枚(緑)シーチキン大1(白)マヨネーズ適量、しょうゆ小1	
	なすのオランダ煮	ナス2個(黒)砂糖大1しょうゆ大1みりん大1サラダ油適量	
	モロヘイヤとえのきのおしたし	モロヘイヤ20枚(緑)えのき茸50g(白)だししょうゆ適量	
	きゅうりのからし漬け	きゅうり2本(緑)砂糖45g塩18g、からし6g	
	黒ごまプリン	粉寒天1g豆乳250cc(白)黒すりごま大2(黒)砂糖大1	
	トマトゼリー	完熟トマト3コ(赤)ゼラチン5g、砂糖30gレモン汁少々	
	作り方	黒豆ご飯	①黒豆は洗って皿に入れ、ラップをして600Wのレンジで2分かける ②取り出して混ぜ、再びラップをして600Wのレンジで1分かける ③洗った米に黒豆、塩、酒を入れて混ぜ、炊飯する。 ④できあがりにごま塩をかける
(切り方、調理手順等につき、箇条書き)	豚のからあげ	①豚肉はしょうが、しょうゆ、酒で下味をつけ、しばらく置く。 ②フライパンにサラダ油を熱し、片栗粉をつけ揚げる	
	凍み豆腐の煮物	①凍み豆腐は水で戻し、しっかり水を切る ②三角に半分に切り、さらに三角に半分に切り、辺の長い方に厚さの半分に切りこみを入れる。包丁が突き出ないように切る。 ③人参は5ミリ厚さの輪切りにし、少し柔らかく茹でる ④にんじんを型で抜き、まわりの余った部分を細かく刻む ⑤鶏ひき肉に塩コショウを振り、パン粉を少々と刻んだにんじんを良く混ぜる ⑥凍み豆腐の割った部分に詰める ⑦砂糖、しょうゆ、塩、水、みりんを煮えたたせた中に凍み豆腐、にんじんを入れ煮る	
	マーボーなす	①なすはたてに8等分し、薄い塩水につける ②玉ねぎはみじん切りにする ③水を切ったなすをサラダ油を引いたフライパンで炒める。炒めたらいったん取り出す ④空いたフライパンに玉ねぎをいれ、透けてきたらひき肉を入れ、ニンニク、オイスターソースを入れ、混ぜたらナスを戻す。 しょうゆ、中華味を入れ、水溶きした片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油をかける	
	はんぺんピーマン	①ピーマンはたてに半分に切り、タネをとっておく。 ②はんぺんは袋の上から手で押しつぶすように細かくする ③青じそは細かく切る ④ボールにはんぺん、しそ、シーチキン、マヨネーズを入れ混ぜ、ピーマンつめフライパンでピーマンの面のみを焼く、ふたをして蒸し焼きにし最後に醤油をいれピーマンにからませる。	

なすのオランダ煮	<ul style="list-style-type: none"> ①なすは半分に割り、ななめ格子状に切込みを入れる。 ②油で揚げる ③調味料をいれナスを煮る
モロヘイヤとえのきのおしたし	①煮えたお湯に塩を入れ、3cmに切ったモロヘイヤとえのきを茹で、だし醤油で和える。
きゅうりのからし漬け	①きゅうりの上下を落とし、調味料の入った袋に入れ、混ぜ合わせる。2日目ぐらいが食べごろ。
黒ごまプリン	<ul style="list-style-type: none"> ①小鍋に全材料を入れ、かき混ぜながら温める ②1分くらい沸騰したら火を止め、器に流しいれる。冷めたら冷蔵庫で冷やす。
トマトゼリー	<ul style="list-style-type: none"> ①完熟トマトのへたを取り、ざく切りにして鍋に入れる。 ②トマトの形がなくなったら裏ごしをして、種と皮を除く。 ③鍋に写し、中火で煮つめ、3割くらい水分をとばす ④ゼラチンを大1の湯に入れ、とかしておく ⑤③に砂糖、ゼラチンを加え、レモン汁を合わせて形に流し、冷やす

