

**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龍口順子		
弁当名	<b>夢みるかぐや姫弁当</b>	調理月日	平成30年7月30日
弁当の対象者	若い女性		
アピールポイント	料理の切り口を竹にみたて、夢みるかぐや姫達がカラフルでヘルシーな弁当を楽しんでほしいです。		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	さっぱりロールポーク	豚肉薄切り200g(赤)、大葉10~20枚(緑) ナス2本(黒)、塩コショウ 合わせだれ・・・梅干し3、4個(赤)エーコープほめられ酢100cc	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	カレー粉ふき	じゃがいも2個(白)、コーン(黄色)、 カレー粉、砂糖、塩、こしょう	
	きのこの即席漬け	しめじ、まいたけ、生しいたけ、えのき各100g(白、黒) JA浅漬けの素適量	
	アスパラ春巻き	アスパラ4本(緑)生春巻きの皮2枚、 粉チーズ適量、塩コショウ	
	ミニトマトコンポート	ミニトマト8個(赤)、水大さじ6、砂糖大さじ5~6	
	鮭ごはん	鮭フレーク適量、白米(白)	
	作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	さっぱりロールポーク	
カレー粉ふき		⑤あらかじめ作っておいた合わせダレを煮からめる ①じゃがいもを1.5cm角くらいに切りゆでる ②粉ふきいもにした①にカレー粉、砂糖、塩、こしょうで味付けをする	
きのこの即席漬け		③コーンを混ぜる ①きのこを一口サイズに切りゆでる ②水切りしたきのこを即席漬けの素で漬ける	
アスパラ春巻き		①生春巻きの皮を4等分する ②①に塩、こしょう、粉チーズを振り、アスパラを巻く ③油をひかないフライパンで転がしながら焼く	
ミニトマトコンポート		①湯むきしたトマトをシロップに漬ける	
鮭ごはん		①白米に鮭フレークを適量混ぜる	

