

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	JA女性部チームたかもり		
弁当名	おいしいものいっぱい弁当	調理月日	平成30年7月31日
弁当の対象者	100歳をめざすすべての皆さまへ		
アピールポイント	彩りよく味もすっぱいものやこってりしたものもバランスよく作ってみました。		
使用食材量  (4人前の食材量とその量)	2色彩り御飯	白米2合(白)、カリカリ小梅10個(赤)、白ごま適量(白)、青じそ10枚(緑)、かえりチリメン大さじ3(白)	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	かぼちゃの茶巾	かぼちゃ1/4(黄)、砂糖、黒豆適量(黒)	
	インゲンのあえもの	インゲン100g(緑)、麦みそ、砂糖適量	
	ピクルス	カラーピーマン1/4ずつ(赤、黄)、しめじ1房(黒)、和えもの酢	
	長いものはさみ焼き	長いも50g(白)、青しそ4枚(緑)、油あげ4枚、醤油、みりん	
	鶏胸肉のオーロラ仕立	鶏肉300g(赤)、ケチャップ、マヨネーズ、青ねぎ小口切り大さじ3(緑)、塩・片栗粉適量	
	厚あげの豚ばら巻	厚あげ4個(赤)、豚バラ4枚(赤)、みりん、醤油、スライスチーズ1枚	
	彩り卵焼き	卵4個(黄)、アミエビ大さじ2(赤)、青ねぎ小口切り大さじ4(緑)、砂糖・塩適量	
		ミニトマト1個(赤)、しまうりの漬物2切(緑)	
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	2色彩り御飯	①梅のみじん切りと白ゴマ ②青ジソのみじん切りも塩もみしてかえりチリメンとそれぞれ白ご飯とまぜる	
	かぼちゃの茶巾	①皮をむきゆでて、砂糖塩で味つけ、ラップで形成 ②黒豆をのせる	
	インゲンのあえもの	①茹でてさます、麦みそに砂糖で味つけまぜる	
	ピクルス	①カラーピーマンを短冊切り、しめじはほぐしゆでる ②JAの和えもの酢で和える	
	長いものはさみ焼き	①長いもを油あげの大きさに切る ②油あげをさっとゆでて油ぬきひっくり返す ③長いも、青ジソをはさんでフライパンで焼く、醤油みりんをまぜて味つけ	
	鶏胸肉のオーロラ仕立	①一口に切った鶏肉に塩で味つけて片栗粉をまぶす ②多めの油で焼く ③ケチャップ、マヨネーズでからめて青ねぎをちらす	
	厚あげの豚ばら巻	①厚あげに豚ばらを巻きつける ②巻きおわりを下に焼きつけて、みりん醤油を入れ煮立てる ③スライスチーズをのせる	
	彩り卵焼き	①卵をほぐして、アミエビ、青ねぎ、砂糖塩で焼く	

