

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 エプロンサポーター | | |
| 弁当名 | 喬木の夏キラキラ弁当 | 調理月日 | 平成30年8月10日 |
| 弁当の対象者 | 牧内 恵 | | |
| アピールポイント | 色どり豊かな夏野菜を詰め込みました。全部うちの畑の野菜達です。なすは喬木村伝統野菜の志げるなすです。 | | |
| 使用食材量 (4人前の食材名とその量) | 枝豆ご飯 | 米3合(白)、ちりめんじゃこ大さじ5(白)、枝豆350g(緑)、だし、酒、しょうゆ | 食材のうち、アレルギー物質に該当するもの |
| | カラフルきんぴら | パプリカ半分(黄)(赤)、ピーマン5ヶ(緑)、酒、みりん、塩こうじ、オリーブオイル | |
| | おかひじきの卵焼き | おかひじき20g(緑)、卵2ヶ(黄)、みりん大さじ1、だし小1/2 | 小麦粉、チーズ、卵 |
| | オクラ巻き | オクラ4本(緑)、チーズ2枚(黄)、ハム2枚(赤)、のり1枚(黒) | |
| | コリンキーと玉ねぎピクル | コリンキー1/4(黄)、玉ねぎ1ヶ(白)、ほめられ酢60cc | |
| | きつねつくねサンド | 油揚げ2ヶ(黄)、ひじき80g(黒)、とりひき肉160g(赤) 玉ねぎ半分(白)、小麦粉、醤油、塩こしょう適量 | |
| | 志げるなすの肉巻き 彩り卵焼き | なす1本(黒)、バラ肉230g(赤)、シソ4枚(緑)、片栗粉、みそ、醤油、みりん、ごま、塩こしょう適量 | |
| 作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き) | 枝豆ご飯 | ①洗った米に、だし、しょうゆ、酒を入れ、ちりめんじゃこも入れ炊く 炊き上がったらゆでた枝豆を入れ混ぜる | |
| | カラフルきんぴら | ①パプリカ、ピーマンはうすく切り、オリーブオイルをひいたフライパンで炒める。 しんなりしたら酒、みりん、塩こうじを入れる。汁がとぶまで炒める | |
| | おかひじきの卵焼き | ①おかひじきはさつとゆでて細かく刻む。卵をといいてみりん、だし、おかひじきを入れて混ぜ、油をひいたフライパンで焼く | |
| | オクラ巻き | ①ゆでたオクラを半分に切る。のりの上にチーズを置きオクラをのせぐるくる巻く。 ハムの上にオクラをのせぐるくる巻く。 | |
| | コリンキーと玉ねぎピクル | ①玉ねぎはうすく切り、コリンキーは5mmほどに切る。ほめられ酢に漬ける (ビニール袋に入れ冷蔵庫) | |
| | 志げるなすの肉巻き | ①なすを棒状に切り、青ジソを巻きバラ肉を巻く。塩こしょう片栗粉を振り焼いていく。 焼き色がついたら弱火で蒸し焼き。 タレを入れてとろみがつくまでからめる。ごまを仕上げに振る | |
| | きつねつくねサンド | ①油揚げを半分に切り小麦粉を袋の内側に振っておく。 玉ねぎみじん切りをフライパンで油をひいていためる。 肉、芽ひじき玉ねぎをよく練る。塩こしょう、しょうゆも入れて練る。 油揚げの袋に詰める。トースターで焼き色がつくまで焼く。(約180℃) | |

牧内恵

喬木の夏キラキラ弁当

