

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	あっぷるファイブ		
弁当名	愛する家族へキラキラ笑顔弁当	調理月日	
弁当の対象者			
アピールポイント			
使用食材量	肉巻きおにぎり	ご飯 茶碗4杯くらい(白) 豚うす切り肉 12枚(赤) 青じそ 適(緑) 梅肉 大2個分 ごま(白)	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	(たれ)	しょうゆ 大さじ2 砂糖 大さじ2 みりん 大さじ2	
	鮭の南蛮漬け	生鮭 2切れ(赤) 玉ねぎ 1個(白) パプリカ 1/2個(赤) ピーマン 1個(緑) 人参 小1本(赤) 赤唐辛子 1本 塩コショウ 片栗粉 酒	
	(つけ汁)	酢 200cc だし汁 200cc しょうゆ 大さじ3 砂糖 大さじ3 酒 大さじ2 みりん 大さじ2	
(4人前の食材名とその量)	夏野菜の黒酢炒め	ナス 2本(黒) 玉ねぎ 1/2個(白) パプリカ 1/2個(赤) にんにく 1かけ とうがらし 黒酢 みりん 大さじ1 砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ3	
	いんげんのしその実和え	いんげん 100g(緑) しその実 小さじ1(緑)	
	かぼちゃコロッセ	かぼちゃ 1/4個(黄) 青じそ(緑) シーチキン 1缶(赤) ひじき 3g 塩 コショウ 小麦粉 卵 1個(黄) パン粉 適	
	ミニトマトのマリネ	ミニトマト 300g(赤) ほめられ酢 大さじ4	
	卵焼き	卵 3個(黄) 塩昆布 5g(黒) 紅しょうが 6g 大さじ1/2(白) 細ネギ(緑) ごま(白) 牛乳 大さじ2(白) 砂糖 大さじ1と1/2 ごま油	
	枝豆ととうもろこしの和え物	枝豆 100g(緑) とうもろこし 1/2本(黄) ちくわ 1本 あっさり漬けの素 少々	
	甘酒と牛乳寒天のブルーベリージャムのせ	甘酒 200cc(白) 牛乳 300cc(白) 粉寒天 4g 砂糖 大さじ1/2 ブルーベリージャム 少々	
	作り方	肉巻きおにぎり	
(切り方、調理手順等につき、箇条書き)	鮭の南蛮漬け	①鮭を4等分に切り、塩・コショウ・酒少々をふりかけ、片栗粉をまぶす ②つけ汁を合わせ1度煮え立たせ、種をとりのぞいた唐辛子を小さな小口切りにして入れる ③②に各々の野菜を、干切りにして漬け込む ④①の鮭を180℃の油でカラッと揚げ③の中に入れ少し時間をおく	
	夏野菜の黒酢炒め	①ナス、玉ねぎ、パプリカを食べやすい大きさに切る ②フライパンに油をひき、にんにく、唐辛子を炒め香りが出たら①を加え炒め合わせ調味料を入れからめる	
	いんげんのしその実和え	① いんげんはやわらかくなるまでゆでて、2～3cmのななめ切りにする ② ①にしその実を加え混ぜ合わせる	
	かぼちゃコロッセ	① かぼちゃは種をとり、蒸してつぶし、青じそ、シーチキン、もどしたひじきを加え 塩コショウをませ、小判型にまとめる ② 小麦粉、卵、パン粉を付けて色よく揚げる	
	ミニトマトのマリネ	① ミニトマトはさっとゆで、冷水にとり皮をむく ② 保冷バッグに入れ、ほめられ酢を入れて冷蔵庫で冷やす	

作り方	卵焼き	<ol style="list-style-type: none"><li>① 塩こぶにごま油をまぶし、細ネギは細かく小口切りにしておく</li><li>② 卵をといて、砂糖と牛乳を入れて混ぜておく</li><li>③ ①と紅しょうがを芯にして卵焼きをつくる</li><li>④ 切り口</li></ol>
-----	-----	---

