

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	あつふるファイブ		
弁当名	もりもり元気弁当	調理月日	H30、7.5
弁当の対象者	両親		
アピールポイント	両親の長生きを念って栄養のバランスを考え感謝の気持ちを込めました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	黒豆ご飯	米3合(白) 黒豆1カップ(黒) 塩小さじ1 酒大さじ2	
	鶏胸肉の カレーチーズピカタ	鶏むね肉(赤)1枚、卵1コ(黄色)、粉チーズ大さじ2、 塩コショウ少々、酒大さじ2、薄力粉適、 カレー粉大さじ1、サラダ油大さじ2	
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃ1/4個(黄)、青シソ(緑)、シーチキン1缶(黄)、 ひじき3g(黒)、卵(黄)、塩コショウ、小麦粉、パン粉	
	昆布と紅しょうがの 卵焼き	卵3個(黄)、塩こんぶ5g(黒)、紅しょうが6g(白)、 牛乳大さじ2(白)、さとう大さじ1と1/2、ごま油大さじ1/2、 白ごま小さじ1(白)細ネギ(緑)	
	おかひじきのじゃこ炒め	おかひじき50g(緑) じゃこ10g(赤) ごま油 しょう油少々	
	エダ豆スティック	枝豆15さや(緑)、塩	
作り方 (切り方、調理手順等につき、 箇条書き)	黒豆ご飯	①黒豆は洗って皿に入れラップをして600Wのレンジに2分かける ②取り出して混ぜて再びラップをして1分かける ③塩、酒、豆をひやかした米に入れ炊飯する	
	鶏むね肉の カレーチーズピカタ	①鶏肉をスライスし軽く塩コショウし、ビニール袋に入れ 酒を入れ軽くもんで15分おく ②ポウルに卵を溶き、粉チーズとカレー粉を入れまぜる ③フライパンを熱してサラダ油をひく。①の肉に薄力粉をまぶし、 卵液にくぐらせ両面を焼く	
	かぼちゃコロッケ	①かぼちゃは種を取って蒸してつぶし、 青じそ、シーチキン、もどしたヒジキ 塩コショウを加えて混ぜ小判型にまるめる ②小麦粉、卵、パン粉を付けて色よく揚げる	
	昆布と紅しょうがの卵焼き	①昆布にごま油をからめておく。細ネギはうすい輪切りにしてお ②卵焼き用のフライパンを熱してサラダ油をひき佐藤を加えた	
	おかひじきのじゃこ炒め	①おかひじきは洗ってかたい茎は取のぞいておく	
	エダマメスティック	①ゆでたえだ豆をさやから外し、ピックにさす	
	切り干し大根とえのきののり和え	①切り干し大根はひやかしておく。えのきは千分の長さに切る。 ②にんじんはたての干切りにしておく。 ③フライパンに米油をひいてにんじんを炒め、えのきと切り干し大根を加え 軽く炒める。 ④のりのつくだ煮、らっきょ酢、わさび漬けのもとを和える ⑤火を止めて冷めたらごまを加える	
	ささげとにんじんの ごま和え	①ささげと人参を色よくゆでる	

食材のうち、アレルギー物質に該当するもの

卵
牛乳
小麦粉
大豆
ごま
とり肉

