

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あづみ		
組織・グループ名	特定非営利法人 JAあづみくらしの助け合いネットワーク あんしん		
弁当名	夏の畑の活弁当	調理月日	平成30年8月8日
弁当の対象者	元気な80才		
アピールポイント	80才代で1回に食べきれぬ量 夏野菜を使いさっぱりとした食味で、少し懐かしさも込められている		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	二色ごはん	白米(白)240g、えだ豆(緑)40g、塩 梅しそ(赤)10g、梅漬け汁、梅干し4個	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	さけ塩こうじ漬	さけ(赤)4切、塩こうじ大さじ2	
	二色卵焼き	卵(黄)4個、砂糖小さじ2、のり佃煮(黒)小1	
	ナスの揚煮	ナス中4個、油、しょう油、砂糖	卵、牛乳
	焼きズッキーニ	ズッキーニ中体、くるみ味噌	
	ゴーヤ佃煮	ゴーヤ、砂糖、しょう油、かつを節	
	柴蘇ジュースよせ	しそジュース(赤)100cc、牛乳(白)50cc、粉かんてん、砂糖小さじ2	
	作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	二色ごはん	①ごはんは二等分して一方にゆで枝豆と塩少々を混ぜる ②一方のごはんに刻んだ梅しそと汁を入れピンクごはんに ③真ん中に今年漬けた梅干を1つ(おばあちゃんの味です)
さけ塩こうじ漬		①さけに塩こうじを塗り1晩漬ける(発酵食材) ②グリルで焼く	
二色卵焼き		①卵に砂糖塩少々入れ黄色くて甘～いトロリ半熟卵焼き ②卵に海苔の佃煮を混ぜて、黒いトロ～り半熟卵焼き	
ナスの揚煮		①ナスを二つに切り皮目に斜め包丁を入れる ②油で色よく揚げる ③煮汁でさっと煮る(夏定番のナス料理です。水ナスを使用しました)	
焼きズッキーニ		①ズッキーニは縦に4本皮をひく ②2cmの輪切りにしてサケと一緒にグリルで焼く ③2つ重ねた間にくるみ味噌をはさむ	
ゴーヤ佃煮		①常備菜として作っておいた佃煮(夏負けしないように)	
柴蘇ジュースよせ		①今年作ったシソジュースに牛乳、砂糖、粉寒天を入れレンジで4分とかす ②型に入れ冷やし固める	

