

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佐久浅間		
組織・グループ名	サクアサマーズ		
弁当名	浅間彩り弁当	調理月日	平成30年8月8日
弁当の対象者	子供からお年寄りまで		
アピールポイント	地元産の旬の野菜をたくさん使いました		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	おにぎり三種 (うめ・わかめ・こんぶ)	米・・・2合 (梅漬け・わかめご飯の素・塩昆布・・・適宜)	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 小麦粉、チーズ、卵
	厚揚げとジャガイモの煮物	厚揚げ・・・1/2枚 ジャがいも・・・中1個 にんじん・・・1/4本 しらたき・・・80g しめじ・・・50g さやいんげん・・・2本 水、しょうゆ、だいごみ、砂糖、みりん、油	
	いんげんとハムの卵焼	卵・・・4個 いんげん・・・2本 ハム・・・2枚 だいごみ・・・小さじ1 砂糖・・・大さじ1	
	大根となめたけの酢の物	大根・・・10cm なめたけ・・・大さじ1 オクラ・・・1本 らっきょう酢・・・100cc	
	サニーレタスの肉巻き	サニーレタス・・・4枚 豚肉・・・100g シソの葉・・・4枚 いんげん4本、しょうが1/2片、砂糖・しょうゆ・みりん・酒・油	
	トウモロコシと ブロッコリーのフリッター	ブロッコリー1/2個、トウモロコシ1/2本、あげらく天50g 卵1/2個 水80cc 塩小さじ1/2	
	かぼちゃと豆乳の寒天寄せ	かぼちゃ・・・250g 無調整豆乳・・・400cc 砂糖・・・70g 粉末寒天・・・4g (水150cc)	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	厚揚げとジャガイモの煮物	①鍋に油を入れて一口大に切った野菜を炒め、調味料を入れて煮る。 いんげんは茹でて4等分に切り、上に散らす。	
	いんげんとハムの卵焼	①いんげんは茹でて小口切り、ハムは1cm角に切る。 ②卵を溶いて、調味料を入れて混ぜ、①も加えて混ぜ、厚焼き卵をつくる。	
	大根となめたけの酢の物	①大根は拍子切りにして、らっきょう酢で漬ける。漬けた大根になめたけを和える ② オクラは茹でて、小口切りにして上に散らす	
	サニーレタスの肉巻き	①フライパンに油を熱し、豚肉としょうがを炒め、調味料で味付けする ②サニーレタスを広げ、シソの葉、いんげん、①を入れて巻く	
	トウモロコシと ブロッコリーのフリッター	①ブロッコリーは小房に分けて硬めに茹でておく。トウモロコシも茹でて削いでおく ②あげらく天に、卵と水を入れて衣を作り①を入れて混ぜて揚げる	
	かぼちゃと豆乳の寒天寄せ	①かぼちゃは皮をむいて蒸してつぶしておく。鍋に水と粉末寒天・砂糖を入れ、煮たてたところに豆乳を入れかぼちゃも加えてよく混ぜ、冷やし固める	

