

第9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

都道府県名	長野県		
JA名	JAながの	組織・グループ名	信濃町支部
弁当名	夏野菜の彩り弁当		調理月日 令和1年8月5日
弁当の対象者	60歳代の女性		
アピールポイント	1品1品旬の野菜を使った色鮮やかなお弁当になりました。		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	黒豆入り酢飯	米1合(白) 黒豆35g(黒) らっきょう酢45cc 大葉	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	鶏ささみの紫蘇巻	鶏ささみ150g(赤) 紫蘇3枚(緑) しおこうじパウダー こめ油	
	とうもろこしのかき揚げ	とうもろこし1本(黄) ピーマン1個(緑) こめ油 パプリカ8分の1(赤) 卵黄(黄) あげらく天)50g 塩少々	卵 ごま
	春菊の胡麻和え	春菊100g(緑) 人参4分の1 白すりごま大1・5 砂糖大0・5 醤油小0・5	
	ナスのベーコン巻	ナス1(白) ベーコン2枚(赤) 塩コショウ少々	
	ジャガイモの甘辛煮	小さいじゃがいも8個(白) 醤油10cc みりん30cc 砂糖大2 こめ油	
	人参と干しブドウの甘酢漬	人参(赤)少々 干しブドウ(白)少々 らっきょう酢少々	
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	黒豆入り酢飯	①黒豆をフライパンで表面にひびが入るまで煎ります。 ②炊飯器に米と黒豆を入れ、普通炊くより水の量を多くして炊きます。 ③ご飯が炊けたら、らっきょう酢を入れます。 ④盛り付ける時の大葉をちらします。	
	鶏ささみの紫蘇巻	①鶏ささみの筋を取り、広げます。 ②広げた鶏ささみに塩こうじパウダーを付、大葉を巻きます。 ③爪楊枝で止め、こめ油をひいたフライパンで焼きます。	
	とうもろこしのかき揚げ	①とうもろこしは芯から取り、ピーマンとパプリカは千切りにします。 ②ボールに①を入れ、卵黄とあげらく天と少々塩を入れ合わせます。 ③大匙1位の大きさに揚げます。	
	春菊の胡麻和え	①春菊と千切りにした人参をさっと茹でます。 ②白すりごま・砂糖・醤油を合わせたところに3cm位に切った春菊と人参を入れ、和えます。	
	ジャガイモの甘辛煮	①小さいジャガイモを皮付きのままレンジ等で柔らかくします。 ②柔らかくなったじゃがいもこめ油で揚げます。 ③鍋に砂糖・みりん・醤油を入れ煮立たせたところに、揚げたじゃがいもを入れます。	
	ナスのベーコン巻	①ナスは縦に4等分に切り、ベーコンは半分に切ります。 ②ベーコンにナスを乗せ、塩コショウをして楊子で止め、少量のこめ油で焼きます。	
	人参と干しブドウの甘酢漬	①人参をスライサーで細切りにし、干しブドウと共にらっきょう酢に漬けます。	

お弁当写真

