

## 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	長野県上水内郡飯綱町普光寺937		
JA名	JAながの	組織・グループ名	飯綱女性部
所属(○印)	JA女性組織/JA助けあい組織/JA直売・加工グループ/JA職員/その他( )		
弁当名	お達者弁当	調理月日	令和1年7月30日
弁当の対象者	60歳代女性		
アピールポイント	多くの季節の野菜とちりめんじゃこ等カルシウム豊富なお弁当になりました。		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	ちりめんじゃこと大豆の素揚げ	大豆60g(白)ちりめんじゃこ20g(白) 砂糖大1 しょうゆ大1 水大1	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	いんげん・しめじの八幡巻	牛肉薄切り2枚(赤) いんげん4本(緑) しめじ4本(白)油少々 みりん大2 しょうゆ大1 砂糖大1 塩コショウ少々 小麦粉少々	
	野菜の甘酢合え	玉ねぎ120g(白) かぼちゃ100g(緑) パプリカ60g(赤) らっきょう酢適量	卵 小麦粉
	パセリ入り卵焼き	卵4個(黄) パセリ少々(緑) 油少々 白だし小1 砂糖大1	
	ジャガイモの胡桃味噌掛け	ジャガイモ1個(白) 胡桃10g 味噌大1 砂糖大1 みりん小1	
	のり弁	お米1合(白) 海苔(黒)4分の1 梅	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	ちりめんじゃこと大豆の素揚げ	①一晩水に浸けた大豆とちりめんじゃこをこめ油で素揚げします。 ②しょうゆ・砂糖・水を合わせ火に掛け煮立ったら火を止め、大豆とちりめんじゃこを入れます。	
	いんげんとしめじの八幡巻	①牛肉2分の1に軽く小麦粉を付け、茹でて半分に切ったいんげんとしめじ1本を乗せ、塩コショウをして巻きます。 ③フライパンに少量のこめ油を引き、①を焼きます。	
	野菜の甘酢合え	①玉ねぎ・パプリカは薄切り かぼちゃも2cmくらいの大きさの薄切りにします。 ②切った野菜をこめ油で素揚げをして、少し多めのらっきょう酢で合えます。	
	パセリの入った卵焼き	①器に卵4個を割り、みじん切りにしたパセリと白だし・砂糖を入れかき混ぜます。 ②卵焼き用のフライパンに何回かに分けながら卵を入れながら焼きます。	
	ジャガイモの胡桃味噌掛け	①ジャガイモを一口大に切り、茹でます。 ②胡桃をフライパンで軽く煎り、荒く搗り、砂糖・みりん・味噌を混ぜます。 ③茹だったジャガイモの上に胡桃味噌をかけます。	
	のり弁	ごはんごはんの間に海苔を引き、上に刻んだ梅を乗せます。	

