

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	ながの	組織・グループ名	女性部 裾花支部 ①
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	干しナスの入ったヘルシー弁当	調理月日	令和1年8月4日
弁当の対象者	60歳代女性		
アピールポイント	地域で受け継がれてきた乾燥野菜のナスを利用したヘルシー弁当です		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	干しナスを使った炒め物	干しナス(茶)・しめじ1/2株(茶)・パプリカ(赤・黄)各1/4こ 高野豆腐(白) 調味料(醤油・みりん) 片栗粉	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 鶏肉・大豆(醤油・みそ)・ごま
	ごはん	米(白)2合・ゴマ塩(黒)・梅漬け	
	切干大根の酢の物	切干大根(白)・えのきだけ(白)・モロッコいんげん(緑) にんじん(赤)・塩・らっきょう酢	
	鶏肉の塩麴漬け 付け合せ	鶏胸肉・塩麴・焼き油 レタス(緑)ミニトマト(赤)ズッキーニ(緑)	
	新生姜のべっこう煮	新生姜(白)・醤油・砂糖	
	きゅうりの浅漬け	きゅうり(緑)・塩	
	からいものみそ漬け	からいも(黒)・みそ	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	ごはん	①普通に炊く ②盛り付けたら ゴマ塩と刻んだ梅漬けをかざる	
	干しナスを使った炒め物	①干しナス・高野豆腐は水に漬けてもどしておく。 ②しめじはほぐしておく。パプリカは食べやすい大きさに切る ③高野豆腐・干しナスは食べやすい大きさに切る ④高野豆腐は片栗粉をまぶして油で揚げておく。 ⑤フライパンに油をひき材料・調味料を入れ炒め煮にする	
	切干大根の酢の物	①切干大根はもどして、さっと湯がき、食べやすい長さに切る ②えのき・モロッコいんげん・人参は長さをそろえて切り、さっとゆでしておく ③材料をらっきょう酢で和える	
	鶏胸肉の塩麴漬け (付け合せ)	①鶏胸肉は塩麴にしっかり漬けこむ。 ②フライパンを熱し鶏肉を焼く(盛り付けの時は切る) ③付け合せのズッキーニは輪切りにして油をひいたフライパンで焼く	
	新生姜のべっこう煮	①ショウガの皮を取り、3ミリの薄切りにして1分ゆでる ②フライパンか鍋に①と調味料を入れ炒め煮にする	
	きゅうりの浅漬け	①きゅうりを塩漬けにする	
	からいものみそ漬け	①からいもを味噌で漬ける	

