

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	長野県	組織・グループ名	女性部 裾花支部 ②
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	昔ながらのお弁当	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	昔のお膳料理をイメージしました		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	ご飯	米(白)2合 ごま塩(黒) 梅漬け(赤)	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの たまご・鮭 大豆(トーフミール・醤油・味噌)
	煮物	人参1/2本(赤)・さつま揚げ2枚(黄) こんにゃく各1/4枚(白・黒) 干しシイタケ4枚(黒) 干し大根4個(黒) 醤油・みりん・だし・砂糖	
	鮭	塩鮭2切れ(赤)	
	焼きナス	ナス1本(黒)・ナス1本(緑) みそ・砂糖・油	
	たまご焼き	たまご2個(黄)・小口ネギ2本(緑)・砂糖・醤油 塩コショウ・油	
	きゅうりの浅漬け	きゅうり1本(緑)・塩	
	からいものみそ漬け	からいも(黒)・みそ	
	トーフミール	トーフミール(白)・キャベツ(緑)・人参(赤)・ちくわ(白) モロッコいんげん(緑)・砂糖・だし・水	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	ご飯	①米 2合はふつうに炊き、盛り付け時にゴマ塩と刻んだ梅をのせる	
	煮物(寒干し大根入り)	①干した大根・シイタケはよくもどす ②もどした大根は味付けなしで柔らかくなるまで煮る ③こんにゃくは手綱こんにゃくにする。さつま揚げは斜めに切る。 人参は乱切りする。 ④鍋に材料を入れ、調味料を入れ、味がしみ込むまで煮る	
	鮭 (焼き物)	①鮭は半分に切って焼く	
	焼きナス	①ナスは縦に4等分し、表面にななめの切り込みを入れる。 ②油をひいたフライパンで焼く ③砂糖と味噌で田楽みそを作り添える	
	たまご焼き	①たまごを割りほぐし、刻んだネギ・砂糖・塩コショウ・醤油を入れ混ぜる ②フライパンに油をひき、熱し 卵焼きを作り 4等分する	
	きゅうりの浅漬け	①きゅうりは、ところどころ皮をひき塩漬けにする	
	からいもの味噌漬け	①からいもを味噌漬けにする	
	トーフミール	①材料を食べやすい大きさに切る。 ②鍋に材料を入れ炒め煮したところにトーフミールを加えてひと煮立ちする	

