

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	JAながの女性部西山支部
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	虫倉山弁当	調理月日	2019年8月1日(木)
弁当の対象者	50～60代		
アピールポイント	地産地消を基本とした点 夏なのでさっぱりとした酢の物を入れた点		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	例)コロッケ 赤パプリカと玉ねぎのマリネ 春菊のごま和え かぼちゃのコロコロ煮 モロッコインゲンと鶏肉味噌炒め きゅうりの浅漬け	じゃがいも 2個(白) 玉ねぎ1個(白) 豚ひき肉100g(赤) 塩、こしょう、小麦粉、パン粉、卵(黄) 適量 赤パプリカ(赤)1個 玉ねぎ(白)1/2 酢 塩 砂糖 粗挽き黒こしょう 適量 春菊(緑)150g 黒炒りごま(黒)30g 砂糖 しょうゆ かぼちゃ(黄)500g みりん しょうゆ 水 適量 モロッコインゲン(緑)15本 鶏肉(白)唐揚げ5個 味噌 砂糖 白ごま 適量 きゅうり(緑)1/2本 塩こんぶ 適量	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	例)コロッケ 赤パプリカと玉ねぎのマリネ 春菊のごま和え かぼちゃのコロコロ和え モロッコインゲンと鶏肉の味噌炒め きゅうりの浅漬け	<p>① じゃが芋を皮ごと茹でて、皮をむき、粉ふきいもにし、塩コショウしてつぶす。 ② 玉ねぎは、飴色のなるまで炒、ひき肉とじゃが芋をまぜ塩こしょうして揚げる。</p> <p>① 赤パプリカと玉ねぎを1cm角に切る。 ② ①を茹でて水を切ったら熱いうちに混ぜておいた調味料と和える。</p> <p>① 黒炒りごまを荒く摺り、調味料を加え混ぜる。 ② ①に茹でた春菊を和える。</p> <p>① かぼちゃをコロコロに切り、水、調味料を入れた鍋で10分ほど煮る。</p> <p>① モロッコインゲンと鶏肉を茹でてから油で炒める。 ② ①に調味料を加え、混ぜ合わさったらできあがり。</p> <p>① きゅうりを薄い輪切りにし、塩昆布と和える。</p>	

