

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ながの女性部信州新町支部
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	めんこちゃん弁当 ①	調理月日	2019年7月22日(月)
弁当の対象者	70代		
アピールポイント	産地消を基本とした点 カップの代わりに抗菌作用のある笹を使った点 年齢に合わせ全て少量にした点		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	ジンギスカンの唐揚げ ポテトフライ おからサラダ  モロッコインゲンのえごま和え だし巻き玉子 切干大根 筍梅酢漬け メンマ ごはん 梅漬け	ジンギスカン300g 片栗粉 適量 じゃがいも2個 青のり(緑) 塩 適量 おから(白)50g きゅうり(緑) 人参(赤) もろこし(黄) 枝豆(緑) 玉ねぎ(白) りんご(白) シーチキン 適量 ヨーグルト マヨネーズ 塩 こしょう からし らっきょう酢 適量 モロッコインゲン(緑)100g えごま(黒) 砂糖 しょうゆ みりん 卵(黄)3個 出汁 砂糖 塩 しょうゆ みりん 切干大根(白)10g 人参 椎茸 油揚げ 白だししょうゆ 適量 淡竹(白)100g 梅漬けの汁(赤) 適量 真竹(白)100g ごま油 酒 砂糖 しょうゆ オイスターソース ラー油 適量 米(白)2合 梅2個	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの  卵 ヨーグルト
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	ジンギスカンの唐揚げ ポテトフライ おからサラダ モロッコインゲンのえごま和え だし巻き玉子 切干大根 筍梅酢漬け メンマ ごはん 梅漬け	<p>① ジンギスカンに片栗粉をまぶし、揚げる。</p> <p>① じゃが芋を食べやすい大きさに切り、素揚げする。 ② 熱いうちに青のり、塩をまぶす。</p> <p>① 人参をいちょう切りにして茹でる。きゅうりを塩もみしておく。 ② おからと他材料を混ぜ、調味料で味付けする。</p> <p>① えごまと調味料を混ぜておく。 ② 茹でたモロッコインゲンと①を和える。</p> <p>① 卵に調味料を混ぜ、焼く。</p> <p>① 切干大根を水で戻し、人参・椎茸・油揚げを食べやすい大きさに切る。 ② ①を炒め、白だししょうゆで味付けをする。</p> <p>① 筍を茹で、食べやすい大きさに切り、梅漬けの汁に浸ける。</p> <p>① 茹でた筍を食べやすい大きさに切り、ごま油で炒める。 ② 調味料を入れ、汁気が無くなるまで煮る。</p> <p>① 米をとぎ、炊く。</p> <p>① 種をとり細かく刻み、ごはんのにのせる。</p>	

お弁当写真

