

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	小梅クラブ
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 ②	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	地産地消を基本とした点 ジンギスカンの臭い消しにシソを敷いた点		
使用食材料量 (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 煮豆 筍梅酢漬け 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 うずら豆(白)40g 砂糖 塩 しょうゆ 淡竹(白)100g 梅漬けの汁(赤) 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 煮豆 筍梅酢漬け ごはん 梅漬け	① ジンギスカンに片栗粉をまぶし、揚げる。 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。 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。 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。 ① 卵に調味料を混ぜ、焼く。 ① 豆を水に浸し、一晩おいてもどす。 ② 鍋に①と調味料を入れ煮る。 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。 ① 米をとき、炊く。 ① 種をとり細かく刻み、ごはんのにのせる。	

