

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	アイデアグループ
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 ③	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 抗菌作用のある笹を使った点 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 筍梅酢漬け 切干大根 筍ちらし寿司	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 淡竹(白)100g 梅漬けの汁(赤) 適量 切干大根(白)10g 人参 椎茸 油揚げ 白だししょうゆ 適量 米(白)2合 筍(白) 人参(赤) 椎茸(白) 油揚げ 寿司酢 白だししょうゆ みりん 海苔(黒) 適量	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 筍梅酢漬け 切干大根 筍ちらし寿司	<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 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 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、人参、椎茸、油揚げを食べやすい大きさに切り、鍋に調味料を合わせ、具を入れ、汁が無くなるまで煮る。 ② 寿司飯を作り、①を混ぜ合わせる。</p>	

