

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ながの女性部ながの地区長野平支部
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	わくわく弁当	調理月日	令和元年7月30日
弁当の対象者	おしゃべり大好きな農業女子		
アピールポイント	お弁当には何が入っているのかな? ときどきわくわく!!		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	梅干しごはん 煮物 ひじきの生姜煮 なます 酢の物 卵焼き ズッキーニフライ 人参きんぴら ハンバーグ 肉巻きなすの香味ソース かぼちゃサラダ 杏 卵 鮭	お米(白)1合 梅干し(赤)1個 かぼちゃ(黄色)4/1個・さつま揚げ2枚・しめじ1袋 ひじき(黒)(乾燥)30g・生姜みじん切り じゃがいも 2個(白)にんじん2/1本(赤) 煮いか1杯・きゅうり1本(緑)・わかめ(緑) 卵3個(黄色)・パセリ(緑)適量 ズッキーニ1本(緑)・卵1個(黄色)・パン粉・小麦粉 にんじん(赤)1本・ごま(白) ひき肉100g(赤)・玉ねぎ1個(白)・塩・こしょう・パン粉・牛乳 卵(黄色)1個 なす(紫)1本・豚ばら肉(赤)100g・チーズ・生姜 ゴマ油・すりごま(白)・青紫蘇・チーズ かぼちゃ(黄色)4/1個・玉ねぎ4/1個(白)・酢・砂糖 マヨネーズ 杏のシロップ漬け ゆで卵(2個)黄色・プチトマト2個(赤)・黄身・オクラ(緑)1本 鮭1切れ	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵・小麦・
作り方	例)コロケ	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、餡色のなるまで炒、ひき肉とじゃが芋をまぜ塩こしょうして揚げる。	
(切り方、調理手順等につき、箇条書き)	梅干しごはん 煮物 ひじきの生姜煮 なます 酢の物 卵焼き ズッキーニフライ 人参きんぴら ハンバーグ 肉巻きなすの香味ソース かぼちゃサラダ	①ご飯をといでから、炊くときに梅干しを入れて炊きます。 ①かぼちゃだけでだしで煮ます。 ②さつまあげとしめじを砂糖・醤油・みりんで煮ます。 ①ひじきを戻し・しょうゆ・みりん・砂糖・和風顆粒だしで煮て最後に生姜のみじん切りを入れます。 ①じゃがいも千切りにして、水に浸してんぷんが無くなるまで水をかえます。 ②人参も同じ細さの千切りにします。③油をひいて、水につけておいたジャガイモの水けを切り、炒めます。透き通ってきたら人参と酢を入れ、少し炒めたら砂糖を入れます。 ①きゅうりは薄切り、生わかめ・いかは食べやすい大きさに切ります。三倍酢を作り、その中に①を入れて味をなじませます。 ①卵3個をボールに割り入れ、塩砂糖で味付けパセリも入れます。 ②フライパンに油を敷き①を少しずつ入れながら卵焼きを作る。 ①ズッキーニは輪切りにして塩コショウをして、小麦粉・卵・パン粉をつけて油で揚げます。 ①人参は千切りにします。フライパンに油を敷き人参を炒め醤油・砂糖みりんであじつけをします。 ①玉ねぎはみじん切りにします。ひき肉のなかに玉ねぎ、牛乳・塩コショウパン粉を入れてよく混ぜます。フライパンに油をして焼きます。 ①長なすは縦4/1い切り、その周りに豚肉をくるくる巻きます。 ②たれを作り、なすの上にかけて蒸し器で15分蒸します。蒸しあがったらとろけるチーズをのせます。 ①かぼちゃを蒸して種を取り角切りにします。玉ねぎは薄切り。 ②砂糖・酢・マヨネーズ・牛乳で味付けをします。	

