

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	ながの	組織・グループ名	JAながの女性部芹田支部 古牧地区
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	古牧野菜のヘルシー弁当	調理月日	2019.6.29
弁当の対象者	20代から70代の皆さん		
アピールポイント	魚より肉を主食にしがちの方が多くと思うので、このお弁当は魚の栄養をとれるよう、魚を主にして魚を多く使いました。缶詰や練り物を使用して簡単に作れるメニューです。お酢やこんにやくを使いさっぱりヘルシーにしました。		
使用食材料	大きな笹寿司	米3合(白)、らっきょう酢適量、くるみ2、3個(黄)、卵1個(黄) 味噌漬け適量、紅しょうが適量(赤)、椎茸の佃煮適量(黒) わらび少々(緑)、笹4~8枚	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
(4人前の食材料名とその量)	アジフライ	アジ2匹(赤)、油適量、パン粉適量(白)、卵適量(黄)、塩少々	
	ピーマンのサバ詰め	ピーマン中6個(緑)、サバ缶1個(赤)、玉ねぎ1/2個(白) パン粉大さじ2(白)、チーズ適量(黄)	小麦粉 卵 チーズ
	夏野菜の甘酢あんかけ	長なす2個(黒)、かぼちゃくし切り4つ(黄)、しめじ少々(白) パプリカ1/2(赤)、ズッキーニ1/2(緑)、らっきょう酢大さじ4、 醤油大さじ2、片栗粉大さじ2、だし汁250砂糖少々	
	白滝のたらこ和え	しらたき200g(白)、たらこ30g(赤)、しょうが少々、酒小さじ1、醤油小さじ1	
	わらびの佃煮	あく抜き済わらび200g(緑)、うすあげ1/2(黄)、醤油大さじ2、砂糖大さじ1 みりん大さじ1、ちくわ1/2本(白)	
		ちくわの磯辺焼き	ちくわ1/2本(白)、青のり適量、小麦粉適量、油少々
作り方	大きな笹寿司	①普通に炊いた米にらっきょう酢を混ぜて酢飯を作る。 ②笹を1、2枚並べた上に酢飯をのせる。 ③錦糸卵を作り、味噌漬け、くるみ、わらび、佃煮、紅しょうがと一緒に見た目よく酢飯の上へのせる。	
(切り方、調理手順等につき、箇条書き)	アジフライ	①アジを3枚に下ろす。 ②塩で〆ておく。 ③粉、卵、パン粉をつけて揚げる。	
	ピーマンのサバ詰め	①ピーマンを半分に切り、種を抜く。 ②サバ缶の汁を少し残して、ボールに入れ、みじん切りにした玉ねぎと混ぜる。 ③②をピーマンの中に詰め、パン粉、チーズをのせて180度のオーブンで4、5分焼く	
	夏野菜のあんかけ	①調味料すべてを鍋に入れ火にかけて、とろみをつける ②①を油で素揚げした野菜にかける。	
	白滝のたらこ和え	①5cmくらいにざく切りにした白滝を熱湯で1、2分茹で、水気をきる。 ②鍋に油を入れ、千切りにしたショウガと白滝をさっと炒めて調味料を入れ水分をとばす。 ③薄皮からこそげとったたらこと一緒に混ぜて火を通す。	
	わらびの佃煮	①あく抜きしたわらびを3cmほどに切り、スライスしたちくわとうす揚げと調味料で煮る。	
	ちくわの磯辺焼き	①半分に割ったちくわに青のりと小麦粉を水で溶いたものを塗る。 ②①に油を塗る。 ③オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。	

