

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ながの女性部みゆき地区
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	みゆきふれあい弁当		調理月日 7月30日
弁当の対象者	中高年		
アピールポイント	地元の農畜産物をたくさん取り入れました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	例)コロッケ	じゃがいも 2個(白) 玉ねぎ1個(白) 豚ひき肉100g(赤) 塩、こしょう、小麦粉、パン粉、卵(黄) 適量	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ・卵 ・小麦粉 ・豚肉 ・ごま、ゴマ油 ・大豆 ・りんごジュース
	きなこむすび	米2合(白) きな粉(黄) 砂糖、塩 適量	
	里芋コロッケ	里芋5~6個(白) 豚ひき肉50g(赤) 人参20g(赤) 玉ねぎ20g(白) ごぼう30g(白) 醤油、塩、コショウ、小麦粉、卵、パン粉、油 適量	
	野菜の肉巻き	みゆきポークロース8枚(赤) 人参1/2本(赤) いんげん8本(緑) 醤油、みりん、酒、砂糖、油 適量	
	ナスのバラ肉はさみ揚げ	ナス2本(白) 豚バラ薄切り肉2枚(赤) ぼたんこしょう味噌、片栗粉	
	えのき入り玉子焼き	卵2個(黄) えのき50g(白) 砂糖、塩、油	
	ぜんまい煮	ぜんまい(黒) 根曲がり竹(白) 油揚げ ちくわ 大根(白) 人参(赤) 油、みりん、砂糖、油 適量	
	ぼたんこしょうとじゃこのごま油炒め	ぼたんこしょう(赤) ちりめんじゃこ(白) ごま油	
	黒豆煮	黒豆(黒) 砂糖、醤油、塩	
	りんごジュースと小豆の寒天寄せ	りんごジュース(白) ゆで小豆【味付き】(黒) 寒天	
	根曲がり竹の梅酢漬け	根曲がり竹(白) 梅酢	
	ごぼうの甘辛煮	ごぼう(白) 砂糖、めんつゆ、みりん、唐辛子、ゴマ	
	長芋の浅漬け	長芋(白) 早漬一番(浅漬けの素 等)	
	野菜のらっきょう酢漬け	きゅうり(緑) 大根(白) 人参(赤) らっきょう酢	
野菜	ミニトマト(赤) レタス(緑)		
作り方 (切り方、調理手)	例)コロッケ	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。	
	きなこむすび	①ご飯を炊いて、俵型のおにぎりを作る。 ②砂糖と塩を混ぜたきな粉をおにぎりにまぶす。	
	里芋コロッケ	①里芋を茹でてつぶす。 ②ごぼうは茹でてみじん切にし、醤油につけ下味をつける。 ③玉ねぎと人参はみじん切りにして、豚ひき肉と炒め塩コショウで味を整える。 ④つぶした里芋に③を混ぜ形を整え、小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。	
	野菜の肉巻き	①人参といんげんは、茹でておく(柔らかくなり過ぎないように注意) ②肉で人参といんげんを巻く。 ③フライパンに油を引いて焼き、全体に火が通ったら調味料を合わせたものを加えて照りが出るまで加熱する。	
	ナスのバラ肉はさみ揚げ	①ナスを縦半分に割り、間にバラ肉とぼたんこしょう味噌を挟む。 ②①のナスを4等分に切り、片栗粉をまぶして、油で揚げる。	
	えのき入り玉子焼き	①えのきはみじん切りにする。 ②卵をボールに割り、①を入れ砂糖と塩で味を付けて、フライパンで焼く。	
	ぜんまい煮	①ぜんまいは戻しておく。 ②根曲がり竹と油揚げ、ちくわは細切りし、ぜんまいと一緒に油を引いた鍋で炒めてから、調味料を加えて炒め煮する。 ③大根と人参は細切りにし塩でもんでおき、しんなりしたら水気を絞り②と混ぜる。	
	ぼたんこしょうとじゃこのゴマ油炒め	①ぼたんこしょうを千切りにして、ちりめんじゃこと一緒にゴマ油で炒める。 ※ぼたんこしょうは赤でも緑でもよい。辛いのが苦手な場合はピーマンでもOK	
	黒豆煮	①調味料を混ぜて汁を作り、そこに黒豆を一晩浸す。 ②①を弱火でゆっくり柔らかくなるまで煮る。	
	りんごジュースと小豆の寒天寄せ	①りんごジュースに粉寒天を入れ、中火で混ぜながら煮る。 粉寒天が溶けたら1~2分沸騰させて火からおろす。 ※甘い方が良い場合は、少し砂糖を加えて煮る。 ②①にゆで小豆を加えて、入れ物に流し入れ冷やし固める。	
	根曲がり竹の梅酢漬け	①根曲がり竹を一晩塩漬けする。 ②①の根曲がり竹を梅酢に漬ける。	
	ごぼうの甘辛煮	①ごぼうの皮をたわしでこすり洗い、3~4cmの長さに切り、水にさらす。 ②鍋に水と調味料を入れ、好みの硬さになるまで煮る。 ③煮えたら火からおろしておく。冷える間に味が染みる。 ④最後にゴマを振りかける。	
	長芋の浅漬け	①長芋は5mm幅の半月切りにして、浅漬けの素等で漬ける。	
	野菜のらっきょう酢漬け	①きゅうり、人参、大根をピーラーでスライスする。 ②①の野菜をらっきょう酢で漬ける。	
	野菜	①ミニトマトやレタスを彩に添える。	

