

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ながの女性部西部支部
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	西部の母さんの味弁当	調理月日	2019.7.17
弁当の対象者	20代から70代の皆さん		
アピールポイント	西部地区で夏に普段とれる野菜や果物を、珍しい味付けにしました。炒め物、和え物、煮物、漬物で色んな調理法で飽きないように、食べやすくしました。		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	ズッキーニと豚肉の塩こうじ炒め かぼちゃの煮物 野菜の塩こぶ和え きゅうりの浅漬け トマト ブルーベリー 杏ジャムゼリー 黒豆ちらし寿司	豚肉200g(赤)、ズッキーニ1本(緑)、冷凍コーン大さじ2(黄)、赤唐辛子少々、塩麹大さじ1、醤油小1/、油適量 かぼちゃ400g(黄)、だし1カップ、醤油小さじ1、砂糖大さじ1 キャベツ1/4個(緑)、人参1/4本(赤)、しめじ1/2株(白)、塩こぶ15g(黒)、らっきょう酢大さじ1、ごま油大さじ1 きゅうり1本(緑)、浅漬けの元少々 トマト1個(赤) ブルーベリー少々(黒) 杏ジャム大さじ5(赤)、水400cc、粉ゼラチン10g、砂糖大さじ5 米2カップ(白)、黒豆70g(黒)、水1/2カップ、らっきょう酢80cc、干しいたけ3枚(黒)、にんじん1/3本(赤)、油あげ1枚(黄)、だし汁150cc、醤油大さじ2、みりん大さじ1、砂糖大さじ2、青シソ4枚(緑)卵2個(黄)、油適量	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	ズッキーニと豚肉の塩こうじ炒 かぼちゃの煮物 野菜の塩こぶ和え きゅうりの浅漬け トマト ブルーベリー 杏ジャムゼリー 黒豆ちらし寿司	<p>①フライパンに油を熱し、豚肉、ズッキーニ、コーン、唐辛子の順に炒め、火が通ったら調味料で味付けする。</p> <p>①かぼちゃを一口サイズのカットし、だし汁と調味料で柔らかくなるまで煮る。</p> <p>①キャベツはざく切り、人参は千切り、しめじはいしづきをとって、ほぐす。 ②しめじは湯通しか、電子レンジでさっと火を通す。 ③すべての材料を会える</p> <p>①浅漬けの素で漬ける。</p> <p>②8等分にくし型に切る。</p> <p>③洗って、水気を切る。</p> <p>①大さじ5の水でゼラチンをふやかす。 ②鍋にジャム、水、砂糖を入れて煮溶かす。 ③①を入れて混ぜて火を止める。 ④容器に入れて粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。</p> <p>①さっと洗った黒豆をフライパンで煎る。 ②米に水を入れ上に煎った黒豆をのせて普通に炊く。 ③卵はフライパンで焼いて、切って錦糸卵にする。 ④戻した干しいたけと千切りにした人参と、小さく切った油揚げを調味料で煮る。 ⑤炊いたご飯にらっきょう酢を入れて、酢にし、④の具を混ぜて合わせる。 ⑥錦糸卵と千切りにした青シソを酢飯の上にきれいに散らす。</p>	

