

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	女性部須高地区
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	野菜たっぷり こだわり弁当	調理月日	2019/7/4
弁当の対象者	中高年		
アピールポイント	地場産の野菜を使った、旬のおいしさが際立つヘルシーなお弁当です。		
使用食材料量 (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
	玉ねぎハムカツ	玉ねぎ2個(白) ハム4枚(赤) 小麦粉、パン粉、卵 適量 きのこ入りドレッシング	
	焼きなす	小布施丸なす2個(黒) みそ20g 砂糖10g 油 適量	小麦 卵
	じゃが芋の煮っ転がし	じゃがいも4個(白) 砂糖30g だししょうゆ40cc 油 適量	
	たけのこの煮物	たけのこ50g(白) こぶ巻かまぼこ40g(白、黒) だし汁100cc しょうゆ大さじ1 みりん大さじ1	
	きゅうりのからし漬け	きゅうり80g(緑) 塩、砂糖、からし粉 適量	
	セロリの浅漬け	セロリ50g(緑) 浅漬けの素 適量	
	ミニトマト	ミニトマト12個(赤、黄)	
	ブロッコリー	ブロッコリー40g(緑)	
	サニーレタス	サニーレタス4枚(緑)	
	あんず	あんず2個(黄)	
	ラズベリー	ラズベリー8個(赤)	
	梅ごはん	ごはん600g(白) 梅40g(赤)	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	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。	
	玉ねぎハムカツ	① 玉ねぎはスライスして、ハムをはさむ。 ② 小麦粉、卵、パン粉をつけ、きつね色になるまで揚げる。 ③ 半分に切って、きのこドレッシングをかける。	
	焼きなす	① なすを1.5cm厚さの輪切りにして、両面を焼く。 ② 甘みそを上のにせる。	
	じゃが芋の煮っ転がし	① じゃが芋を20分下茹でする。 ② 鍋に油を入れ、じゃが芋をゆすりながら、調味料で味をつける。	
	たけのこの煮物	① あく出したたけのこかまぼこをだし汁と調味料で煮込む。	
	きゅうりのからし漬け	① きゅうりを厚めの輪切りにして、調味料を混ぜて漬ける。	
	セロリの浅漬け	① セロリの茎の部分を食べやすい大きさに切り、浅漬けの素で漬ける。	
	ミニトマト	① ミニトマトは洗って、半分に切る。	
	ブロッコリー	① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、塩茹でをする。	
	サニーレタス	① サニーレタスは水洗いをし、食べやすい大きさにちぎる。	
	あんず	① あんずは洗って、食べやすい大きさに切る。	
	ラズベリー	① ラズベリーは水洗いする。	
	梅ごはん	① 炊き立てのごはんに刻んだ梅を混ぜ合わせる。	

