

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  
 【「5色を食べて達者が一番」部門】

都道府県名	長野県		
JA名	ながの		
組織・グループ名	おかずくらぶ		
弁当名	我家の野菜畑弁当	調理月日	令和元年8月14日
弁当の対象者	小学生		
アピールポイント	地元で採れた野菜をふんだんに使って、デザートに名産の杏の寒天寄せを添え食べやすい俵おにぎりにしました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	もろこしごはんのおにぎり インゲンの素揚げとミニトマト ビーツ入りポテトサラダ 卵焼き 南瓜甘酢あん 黒ゴマ肉だんご 冬瓜ツナあんかけ 杏寒天寄せ	米2合(白)もろこし1本(黄)焼き海苔(黒) インゲン18本(緑)ミニトマト(赤) ビーツ1/2個(赤)ジャガイモ(白)2個キュウリ1本(緑)もろこし(黄) 塩コショウ、マヨネーズ 卵(黄)2個モロッコインゲン2本(緑)砂糖、塩、だし汁、油 南瓜1個(黄)片栗粉、油、らっきょう酢、しょうゆ、砂糖 ひき肉200g(赤)たまねぎ1/2(白)黒ゴマ(黒)、しょうが、塩、片栗粉、こしょう、油 冬瓜1/8本(白)ツナ1缶(白)塩、こしょう、だし、おかひじき、枝豆少々(緑) 杏シロップ漬け(黄)5個寒天5g(白)砂糖、水	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵
(切り方、調理手順等につき、箇条書き)	もろこしごはんのおにぎり インゲンの素揚げとミニトマト ビーツ入りポテトサラダ 卵焼き(モロッコインゲン入) 南瓜の甘酢あん 黒ゴマ肉だんご 冬瓜のツナあんかけ 杏寒天寄せ	ご飯が炊けたら、ゆでてほぐしておいたおいたもろこしを混ぜ少量の塩と一緒に俵型に握りのりで巻く。 インゲンは素揚げしミニトマトと一緒にピンにさす。 ①じゃが芋は茹でて、塩コショウしてつぶすしビーツはゆでてみじん切りにする。 ②きゅうりは輪切りにして塩を振っておき、もろこしはもいでおく。 ③①と②を混ぜマヨネーズ、塩コショウ、砂糖で味付ける。 ①インゲンはみじん切りにし卵、調味料と混ぜ焼く。 ①南瓜は角切りにし片栗粉をまぶし素揚げにする。 ②鍋にしょうゆ、らっきょう酢を混ぜ①を入れてからませる。 ①玉ねぎはみじん切りにしひき肉、しょうが汁、塩コショウを加えてよく混ぜる。 ②肉だんごに丸め周りに黒ゴマをつける。 ③中温の油で揚げる。 ①冬瓜は皮をむいて1口大に切り、塩とだし汁で煮る。火が通ったらツナ缶を入れ最後にさっと茹でたおかひじきを入れ、片栗粉でとろみをつける。 ①杏は1口大に切る。 ②寒天をとかしとけたところで砂糖を入れ容器に移し冷ます。	

お弁当写真  
データ貼付欄

