

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	JAながの		
組織・グループ名	おかずくらぶ		
弁当名	夏野菜満載弁当	調理月日	令和元年8月14日
弁当の対象者	中高年		
アピールポイント	地元野菜をたっぷり使って、素材の味・香・いろどりを活かして視覚でも楽しめるお弁当にしました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	2色ごはん インゲンの素揚げ ピーツ入ポテトサラダ 青紫蘇入り卵焼き なすのチーズ焼き 黒ゴマ肉だんご 冬瓜の卵あんかけ 南瓜の甘酢あん トマトと枝豆	米2合(白)もろこし1本(黄)ピーツ1/2個(赤)) インゲン18本(緑)のり(黒) ピーツ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個青紫蘇2枚(緑)砂糖、塩、だし汁、油 なす2個(黒)タラコ1腹(赤)溶けるチーズ1枚 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)卵1個(黄)塩、こしょう、だし、おかひじき(緑) 南瓜1/2個(黄)油、片栗粉・しょうゆ・砂糖・酢・白ゴマ ミニトマト1個(赤)枝豆3個(緑)	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 小麦粉 牛乳
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	2色ごはん インゲンの素揚げ ピーツ入ポテトサラダ 青シソ入卵焼き(枝豆&ミニトマト) なすのチーズ焼き 冬瓜の卵あんかけ 黒ゴマ肉だんご 南瓜の甘酢あん	<p>①ご飯が炊けたら、ゆでてほぐしておいたおいたもろこしとピーツをそれぞれ別にまぜ、お弁当につめる。</p> <p>①インゲンは半分に切り、3本を束にしてのりで巻き素揚げする。 ②塩を振る。</p> <p>①じゃが芋は茹でて、塩コショウしてつぶすピーツは茹でみじん切りにする。 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。</p> <p>①青紫蘇はみじん切りにし卵、調味料と混ぜ焼く。 ②枝豆はゆでミニトマトを添える。</p> <p>①なすはヘタを取って横2つに切り、火が通るよう切れ目を入れる。 ②油をひき両面を焼く。 ③タラコは薄皮をはぎマヨネーズ/出会えソースを作る①と②を混ぜ、塩・こしょうする。 ④なすが両面焼けたら、③とチーズをのせふたをして、チーズが溶けたら出来上がり</p> <p>①冬瓜は皮をむいて1口大に切り、塩とだし汁で煮る。火が通ったら溶き卵を入れ、最後にさつと茹でたおかひじきを入れ、片栗粉でとろみをつける。</p> <p>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丸める。 ②だんごに黒ゴマをつける。 ③中温の油で揚げる。</p> <p>①南瓜は1口大に切り片栗粉を付けて揚げる。 ②調味料を合わせておき火にかけ、南瓜に絡ませ白ゴマをふる。</p>	

お弁当写真
データ貼付欄

