

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	夏パテ防止弁当	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	身近にある野菜をたっぷり使い、色彩豊かに食欲をそそるお弁当にした		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	もろこし&梅のおにぎり トマトと枝豆 ピーマンのおかか和え ビーツサラダ なすのチーズ焼き ししとう塩コショウ素焼き 夏野菜のツナ炒め	ごはん2合(白)もろこし1本(黄)カリカリ梅2個(赤)のり(黒) ミニトマト6個(赤)枝豆10本(緑)塩 ピーマン2個(緑)鰹節少々・塩 ビーツ1/2個(赤)きゅうり1本(緑)ジャガイモ2個(白)マヨネーズ なす2個(黒)スライスチーズ1枚(黄)味噌・ごま・砂糖・油 ししとう6本塩・こしょう なす2個(黒)たまねぎ1個(白)ツナ缶1缶塩・こしょう	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	もろこし&梅おにぎり ミニトマトと枝豆 ピーマンのおかか和え ビーツサラダ なすのチーズ焼き ししとう塩コショウ焼き 夏野菜のツナ炒め	①ご飯に茹でたもろこし、刻んだ梅をそれぞれまぶしおにぎりにする。のりを巻く。 ①枝豆は塩ゆでし、トマトと添える。 ①ピーマンはせん切りにし塩を入れてさっとゆでる。 ②鰹節とあえる。 ①ビーツとジャガイモはゆでてジャガイモはつぶし刻んだビーツをまぶす。 ②キュウリは薄い輪切りにし塩をふり、水気を絞る。 ③①と②を混ぜ、塩・コショウ・マヨネーズ・らっきょう酢で味付けする。 ①なすはヘタを取り2つに輪切りにし、切込みを入れ、両面油やく。 ②味噌・いりごま・砂糖を混ぜておく。 ③なすに火が通ったらごまみそを塗りチーズをのせてふたをし1～2分焼く。 ①フライパンにししとうを焼き塩コショウし4本まとめておく。 ①なすは短冊切り、玉ねぎは半月切りし、ツナ缶の油を利用して炒める。 ②火が通ったらツナを入れて塩コショウで味を整える。	

お弁当写真
データ貼付欄

