

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	信州うえだ		
組織・グループ名	遠藤 昭子		
弁当名	ずく出した弁当	調理月日	令和元年8月19日
弁当の対象者	主人		
アピールポイント	野菜中心のバランスの良い献立		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<ul style="list-style-type: none"> ・肉だんご(赤) 牛、豚あいびき肉(小パック)、卵1つ、パン粉、牛乳、玉ねぎ1/2個、塩、こしょう ・いかメンチ(白) いか一杯、はんぺん1枚、玉ねぎ1/2個、卵1個、塩、小麦粉大4 ・ごぼうの甘辛揚げ(黒) ごぼう、片栗粉、砂糖、しょうゆ、みりん、油 ・チーズせんべい(黄) チーズ、しらす ・高野豆腐の煮物(白) みすず豆腐、肉、えのき、人参、油揚げ ・モロッコいんげんくるみ和え(緑) モロッコいんげん、くるみ、砂糖、しょうゆ、みりん ・小松菜と豚肉の炒め物(緑) 小松菜、豚肉、にんにく、とうがらし、しょうゆ ・ちくわ巻き ちくわ・チーズ、きゅうり、ピクルス、人参、キャベツ(赤) ごはん、米、麦、ごま、プチトマト、梅漬け1個、きゅうりの糖漬け3切れ 	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 牛乳 くるみ 小麦粉	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	肉団子①玉ねぎみじん切り、ひき肉、パン粉、卵、牛乳で混ぜる、丸める。 ②片栗粉でまぶし、油で揚げる③トマトケチャップソース、ごま油ソースづくり、絡める。 いかメンチ①玉ねぎみじん切り、いかの皮をむき、小さく切る。②①にはんぺん、油で揚げる ごぼうの甘辛揚げ①ごぼうを四角に切り、片栗粉で混ぜ、油で揚げる。②さとう、しょうゆ、みりんを煮立てて、とろみがついたら①と和える。 チーズせんべい・①ピザ用チーズを網焼きフライパンに乗せ、とけたらしらすを乗せて焼く。 みすず豆腐の煮物・①豚肉、人参、えのき、油揚げ、みすず豆腐を煮る。(しょうゆ・みりん) モロッコいんげんのくるみ和え・①モロッコいんげんを茹でる。②くるみ味噌で和える。 小松菜と豚肉の炒め物・①にんにく、とうがらしを炒め、豚肉を入れる。②小松菜を入れ、しょうゆで味を整える。 ちくわ巻き・①チーズときゅうりをちくわで巻く ピクルス、きゅうりの糖漬け、梅漬		

