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信州諏訪		
組織・グループ名	女性部「カタクリ」		
弁当名	地産地消で楽しみ弁当	調理月日	8月1日
弁当の対象者	大人		
アピールポイント	季節によって材料を変えながら食べられる弁当		
使用食材量 （4人前の食材名とその量）	①　白；米　2合　白：刺身ホタテ6個　赤：梅干し　緑；しそ ②　白：切干大根40g　赤：人参20g　油あげ40g 干ししいたけ4個 緑：さやいんげんゆでる4本　🅐牛乳大さじ4、薄口しょうゆ大さじ1と1/3、砂糖、酒各小さじ2　だし汁大さじ8　しいたけのもどし汁大さじ2 ③　緑；ピーマン　白：しらたき　ゴマ油小さじ1、酒、みりん しょうゆ各1と1/2、砂糖小さじ1 ④　白：玉ねぎ輪切り8枚　赤：fハム12枚 塩、コショウ　卵、小麦粉、パン粉　油 ⑤　黒:なす小4個 赤：エビ12尾　しょうが　サラダ菜 あえ衣　マヨネーズ、砂糖、薄口しょうゆ、レモン汁、塩 酒、塩、コショウ、サラダ油 ⑥　赤：ミニトマト8個　白：鶏むね肉400g、白:新ショウガ100g、 黄色：パプリカ1/4薄切り 🅐　酢オオサジ4　砂糖小さじ4　しょうゆ小さじ2　塩、コショウ、酒 ⑦　白:豆腐300g　ゼラチン10g水50cc牛乳100cc砂糖100g 生クリーム200ccレモン汁大さじⅡ梅干しつぶし小さじ1 ⑧　赤：人参120g　赤けみそ200g　白：砂糖100g ⑨　緑：きゅうり半分　緑：あおしそ4枚　白；ちくわ2本 ⑩　緑：ブロッコリー小分け　白：塩少々	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの えび 小麦粉 卵 牛乳	
作り方 （切り方、調理手順等につき、箇条書き）	①　焼きホタテと梅干のごはん お米は洗って水を入れて30分おいておく。ホタテは塩小さじ1/3をふり、梅干しは種を除く。青しそは千切りにする。フライパンにゴマ油小さじ2を熱し強火でこんがり焼きつける書くさいておく。 おかまの中に酒大さじ2、塩小さじ1/2を混ぜて、ホタテを載せて炊き上げ梅干しを混ぜる。。 青しそをのせる。 ②　切干大根のミルク煮 切干大根は水に戻し、水気を絞る。人参は細切り、油揚げは短冊切り、干しシイタケはぬるま湯で戻し、薄切りにする。鍋にサラダ油を中火で熱して人参、しいたけ、油あげ、大根干しの順に炒め🅐を加えて弱火で10分ほど煮汁がなくなるまで煮る。器に盛りインゲンを散らす。 ③　ピーマンと白滝の炒め物 ピーマンは縦半分に切って種と下手を取り、縦の千切りにする。白滝は水からゆでてざるにあげ、食べやすい大きさに切る。小さめのフライパンにゴマ油小さじ1を熱し、ピーマン、白滝を炒める。しんなりしたら酒、みりん、しょうゆ各こさじ1と1/2、砂糖小さじ1で汁気をとばすようにに炒め合わせる。 ④　玉ねぎのハムカツ 玉ねぎは皮をむいて1,5cm幅の輪切りそろえ、両面に塩、コショウをして、ハムは3枚重ねにして玉ねぎと玉ねぎの間にはさむ。 小麦粉をつけて卵をつけて、パン粉をつける。 フライパンに3cm深さに油を入れてこんがりとあげる。半分に切って盛る、 ⑤　茄子とエビのマヨネーズ和え 茄子は半分に切って川の斜めに切り目を入れる。エビは殻むき、尾を残して背を開いて、背ワタを除き、酒小さじ1、塩とコショウ各少々をふる。あえ衣は混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を2cm深さほど入れて中火で熱し、茄子の皮面から焼く。次にエビを焼きますが、油が足りない場合足して両面を焼き、酒小さじ1、としょうがを加えてサッと炒め合わせる。あえ衣の中に茄子とエビを入れて混ぜ合わせる。 ⑥　鶏ハムのマリネ 鶏肉は200gに塩小さじ1/3、コショウ少々を振り、アイラップの袋に酒大さじ1を袋に入れて、口を縛り、熱湯の中に20分入れて煮、火を消して10分置く。さめたら鶏肉を食べやすい大きさにさく。ミニトマトは半分に切る。新しょうがは皮つきのまま、薄切りにする。ボウルに鶏肉、ミニトマト、新しょうがパプリカと🅐を入れてさっくりと混ぜる。すぐ食べても、少しつけておいてもいいです。		

⑦　豆腐ゼリー
豆腐は賽の目に切って軽くゆでる。水気を切っておく。ゼラチンは水50ccでふやかして湯銭にかける。豆腐、砂糖、牛乳、ゼラチン、生クリームをミキサーにかける。流し箱に流して、レモン汁をかけて、混ぜ冷やし固める。器に盛り付け。梅を上に乗せて一緒にいただく。

⑧　みそと砂糖を混ぜておく。人参は皮をむいては過分に切り、みそと砂糖の中に漬けておく。半日位で食べられます。

⑨　きゅうりはちくわの大きさに切って青始祖をマステちくわの中に入れる。

⑩　鍋にお湯を沸かして、塩を少し入れてブロッコリーは小分けにして、さっとゆでる。