

第6回「JA長野県健康寿命100歳弁当」コンテスト応募用紙

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松本ハイランド	組織・グループ名	女性部波田支部
所属(○印)	JA女性組織/JA助けあい組織/JA直売・加工グループ/JA職員/その他()		
弁当名	旬彩弁当	調理月日	令和元年8月9日
弁当の対象者	まだまだ元気な高齢者の皆さん		
アピールポイント	家庭で採れた旬の野菜をたくさん使って作りました。 このお弁当を食べて暑い夏も元気に過ごしてほしいです。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	例)コロッケ きびご飯 鶏の味噌焼き 焼き魚 干し椎茸と高野豆腐と夏野菜の含め煮 ピーマンとパプリカのじゃこ炒め	じゃがいも 2個(白) 玉ねぎ1個(白) 豚ひき肉100g(赤) 塩、こしょう、小麦粉、パン粉、卵(黄) 適量 米 2合(白)、きび 大さじ2(黄) 福味鶏もも肉 2枚(赤)、松本一本ネギ 1本(白)、 味噌 肉250gに対して大さじ2 塩鮭 2切れ(赤) 干し椎茸 4個(黒)、高野豆腐 2枚、オクラ 2本(緑)、 夕顔 150g(緑)、カボチャ 1/4カット(黄)、 だし醤油 大さじ2、砂糖 大さじ1、水 3カップ ピーマン 8個(緑)、パプリカ 赤1個(赤)・黄1個(黄)、か ちり干し 40g、塩昆布 20g(黒) こめ油・白ごま 適量	食材のうち、アレルギー物質に 該当するもの 鶏もも肉、鮭、白ごま
(調味料以外の食材には、白、黄、緑、赤、黒の明記をお願いします。)			
作り方 (切り方、調理手順等につき、 箇条書き)	例)コロッケ きびご飯 鶏の味噌焼き 焼き魚 干し椎茸と高野豆腐と夏野菜の 含め煮 ピーマンとパプリカのじゃこ炒め	① じゃが芋を皮ごと茹でて、皮をむき、粉ふきいもにし、塩コショウしてつぶす。 ② 玉ねぎは、餡色のなるまで炒、ひき肉とじゃが芋をまぜ塩こしょうして揚げる。 ①米2合ときび大さじ2を一緒に炊く。 ①もも肉は一口大に切り、肉250gに対して大さじ2の味噌でもむ。 ②クッキングシートの上に、①と一口大に切ったネギを広げ、200℃のオーブンで 15～20分焼く。 ①塩鮭はグリルで両面をしっかり焼く。 ①干し椎茸と高野豆腐は水でもどしておく。 ②干し椎茸は中央に切り目を入れる。高野豆腐は4等分にして真ん中に切り目を入 れ、中にオクラを入れる。かぼちゃと夕顔は一口大に切る。 ③鍋に水・だし醤油・砂糖を入れ、②を入れて含め煮にする。 ①ピーマンとパプリカは縦半分になり、斜めの細切りにする。ちりめんじゃこは熱湯を さっとかける。 ②ピーマンとパプリカ・じゃこの順に油で炒め、塩昆布を加えて火を止める。 ③器に盛り、白ごまを振りかける。	

* 記入スペースが不足の場合は、コピーのうえ、2枚に入力してください。

第6回「JA長野県健康寿命100歳弁当」コンテスト応募用紙

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松本ハイランド	組織・グループ名	女性部波田支部
所属(○印)	JA女性組織/JA助けあい組織/JA直売・加工グループ/JA職員/その他()		
弁当名	旬彩弁当	調理月日	令和元年8月9日
弁当の対象者	まだまだ元気な高齢者の皆さん		
アピールポイント	家庭で採れた旬の野菜をたくさん使って作りました。このお弁当を食べて暑い夏も元気に過ごしてほしいです。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	例)コロッケ	じゃがいも 2個(白) 玉ねぎ1個(白) 豚ひき肉100g(赤) 塩、こしょう、小麦粉、パン粉、卵(黄) 適量	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵、りんご、えごま、白ごま
	インゲンと人参とえのきのえごま和え	インゲン 1パック(緑)、人参 半分、えのき 1/2袋(白)、えごま(黒)・醤油・砂糖 適量	
	しそと人参の卵焼き	卵 2個(黄)、しそ 適量(黒)、人参 1/4本 砂糖・醤油・こめ油 適量	
	生姜の佃煮	生姜 200g、塩昆布(黒) 適量、かつおぶし 1~2パック、白ごま 適量(白)、しょうゆ 大さじ3.5、砂糖・みりん 適量	
	りんご	りんご 半分(赤)	
	トマト	赤トマト 1つ(赤)、黄トマト 1つ(黄)	
	(調味料以外の食材には、白、黄、緑、赤、黒の明記をお願いします。)		
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	例)コロッケ	① じゃが芋を皮ごと茹でて、皮をむき、粉ふきいもにし、塩コショウしてつぶす。 ② 玉ねぎは、餡色のなるまで炒、ひき肉とじゃが芋をまぜ塩こしょうして揚げる。	
	インゲンと人参とえのきのえごま和え	①インゲンは筋と両端を切り、2~3等分に切る。人参は皮をむいて長さ3~4cmの細切りにする。えのきは手でさばく。 ②鍋にお湯を沸かして①を茹でる。茹で終わったら水気を取る。 ③ボウルに醤油と砂糖を入れて混ぜ合わせ、インゲン・人参・えのきと和える。 ④器に盛り、えごまを振りかける。	
	しそと人参の卵焼き	①ボウルに卵を割り入れ、混ぜる。しそと人参はみじん切りをする。 ②①に、しそ・人参・醤油・砂糖を入れ、軽く混ぜる。 ③フライパンに油をしき、卵液の1/3量を流し入れて均一に広げる。半熟になったら、奥から手前に卵を折りたたみむ。 ④再びフライパンに油をしき、残りの卵液を流し入れる。 ⑤③、④を繰り返した後、巻きすの上に置いてきつめに巻く。	
	生姜の佃煮	①生姜はスライスをする。 ②鍋に①とたっぷりの水を入れ、ゆでこぼしを2回行う。 ③鍋に②を入れ、砂糖・しょうゆ・みりんを入れて煮る。 ④汁気が減ってきたら、かつお節と塩昆布を入れて混ぜる。 ⑤火を止めてごまを振りかける。(生姜の佃煮はきびご飯の上にのせる。)	
	りんご	半分に切ったりんごは4等分に切り、皮は切込みを入れ、格子状になるように切る。	
	トマト	トマトは洗って入れる。	

* 記入スペースが不足の場合は、コピーのうえ、2枚に入力してください。

