

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	松本ハイランド		
組織・グループ名	女性部支部長会		
弁当名	色とりどり はつらつ弁当	調理月日	令和元年8月9日
弁当の対象者	はつらつと元気に過ごしてもらいたい全ての方へ		
アピールポイント	旬の農産物をメインに、信州の食卓で親しまれている「塩丸イカ」や「高野豆腐」を取り入れ、彩りよく仕上げました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	とうもろこしとにんじんのごはん	米3合(白) とうもろこし1本(正味130g)(黄) にんじん1/2本(赤) 枝豆30g(緑) しょうゆ大さじ1 塩小さじ1 和風だしパック1袋 こめ油大さじ1	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	豚肉ロールフライ	豚ロース肉4枚(赤) 青じそ8枚(緑) エリンギ大1/2本(白) 梅干4個(赤) プロセスチーズ80g(切れてるチーズ8枚)(白) 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油	
	鮭の塩焼き	甘塩鮭4切(赤)	
	高野豆腐と夏野菜の彩り煮	高野豆腐4枚(白) じゃがいも2個(白) かぼちゃ1/6個(黄) ズッキーニ1本(緑) にんじん1/2本(赤) ささげ4本(緑) だし汁400ml、しょうゆ大さじ1 1/2、 砂糖大さじ1、塩 少々、油	
	たまご焼き	たまご4個(黄) 砂糖大さじ2 塩少々 水25~40ml 油	
	かぼちゃと干しえのきのお団子	えのき1パック(白) かぼちゃ正味200g(黄) 桜エビ(赤) 塩	
	塩丸イカとパプリカのかき揚げ	塩丸イカ1ハイ(白) パプリカ1個(赤) パセリ適量(緑) エコープあげらく天100g 水150ml 油	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	とうもろこしとにんじんのごはん	1. 米は研ぎ、炊飯器に通常の水加減で入れ、浸水する。とうもろこしは5cm程度の長さ に切り、芯と実の間に包丁を入れて実をとる。にんじんはすりおろす。枝豆は塩ゆでし、 実を出す。 2. 1の炊飯器にしょうゆ、塩、こめ油を入れて混ぜ、和風だしパック、とうもろこしの実と 芯、にんじんを入れて炊飯する。 3. 炊きあがったら、だしパック、とうもろこしの芯を取り出し、よく混ぜる。枝豆を上 に飾	
	豚肉ロールフライ	1. 梅干は種を取り、たたき、ペースト状にする。エリンギは4等分に切る。 2. 豚肉を広げ、たたいて塩こしょうをし、小麦粉をふる。青じそ2枚をしき、梅肉をぬり、 エリンギ、チーズをのせてしっかり巻く。 3. 小麦粉→溶き卵→パン粉をつけ、油で色よく揚げる。冷めたら半分に切る。	
	鮭の塩焼き	・ 鮭はグリルで焼く。	
	高野豆腐と夏野菜の彩り煮	1. 高野豆腐は戻し、食べやすい大きさに切る。 2. じゃがいも、カボチャは一口大、ズッキーニ、にんじんは半月切り、ささげは大きめの 斜め切りにする。野菜をさっと素揚げする。 3. 鍋にだし汁、調味料を入れて、水けをしっかり絞った高野豆腐とささげ以外の野菜を 火が通るまで煮る。火を止めて30分程度置き味をしみこませたら、ささげを入れてひと煮 立ちさせる。	
	たまご焼き	1. ボウルにたまごを割り入れ、白身を切るようにほぐす。砂糖、塩、水を入れ、混ぜ合わ せる。 2. 卵焼き器を熱して、油をひき、卵液を流し入れ、巻き焼いていく。	
	かぼちゃと干しえのきのお団子	1. えのきを小房に分け、天日にあて、干しえのきにしておく。 2. かぼちゃはとところどころ皮を残してむき、ゆでる。つぶして、4等分にして丸める。干し えのきは食べやすい長さに切り、乾煎りする。丸めたカボチャの下半分を干しえのきでく るむ。 3. 桜エビを乾煎りしすりつぶす。塩と混ぜ、2の団子に少々かける。	
	塩丸イカとパプリカのかき揚げ	1. 塩丸イカは細切りにし、塩抜きをする。パプリカは細切り、パセリも荒く刻む。 2. あげらく天を水にとき、塩丸イカ、パプリカ、パセリを入れる。 3. 2のタネをスプーンですくい、揚げ油で揚げる。	

