

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	みなみ信州		
組織・グループ名	フレミズ「Herbal life Parsley」 ハーバル ライフ パセリ		
弁当名	みなみ信州の春	調理月日	2019.6.10
弁当の対象者	大人		
アピールポイント	春になると義父母がとってきてくれるタケノコ、フキのハンバーグの豚肉は近所の養豚場から買います。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	ハンバーグ・天竜峡黒豚ひき肉80g(赤)、玉ねぎ20g(白)、塩、こしょう、パン粉、卵 玉子焼き・玉子4個(黄)、えのき50g、きび、砂糖、牛乳 たけのこピリ辛炒め・たけのこ80g、ごま油、もやし、とりがらスープの素、しょうゆ、砂糖 フキの煮物・フキ(緑)、砂糖、しょうゆ、かつおだし半分 コールスロー・キャベツ2枚(緑)、きゅうり1本(緑)、トマト(赤)1/4、塩、オリーブオイル、米酢、バジル枝豆(緑)、うめぼし、プチトマト(赤)	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの	卵 牛乳
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	ハンバーグ・ひき肉と炒めた玉ねぎ、塩、こしょう、パン粉、玉子を全部混ぜて型に丸めて油をひいたフライパンで両面を焼く。 玉子焼き・玉子、きび砂糖、塩、牛乳細かく切ったえのきを混ぜてなたね油をひいたフライパンで焼く。 たけのこピリ辛炒め・した茹でたタケノコを、短冊切りにし、ごま油をひいたフライパンで炒める。 とりがらスープの素、豆板醤、しょうゆ、きび砂糖を入れて炒める。 フキの煮物・フキはわらと一緒に茹でてあく抜きをする。→皮をむく→切る なたね油で炒め、水を少し入れ、砂糖、しょうゆ、かつおだしを入れて、煮汁が少なくなるまで煮る。 コールスロー・キャベツ、千切り、きゅうり、スライスに塩をして、しんなりしたら米酢、+オリーブオイル、バジルを入れて、混ぜる。		

