

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みなみ信州	組織・グループ名	エプロンサポーター阿智支部
所属	JA女性組織		
弁当名	あち いきいき弁当	調理月日	2019/7/25
弁当の対象者	働くおとうさん、お母さん		
アピールポイント	地元の夏野菜、伝統食材を使って夏バテ防止		
使用食材量	梅ちりめんごはん	米2合(白) カリカリ梅20g(赤) ちりめんじゃこ10g 青じそ2枚(緑)ごま小さじ2(白)	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
(4人前の食材名とその量)	豚のなると巻	豚肉8枚(赤) わかめ10g(緑) 小麦粉、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、サラダ油	
	焼き魚	鮭 小4枚(赤)	大豆
	高野豆腐の肉詰め	高野豆腐 2枚(白) ひき肉 100g(赤) サラダ油、ケチャップ	卵
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ 200g(黄) きゅうり 50g(緑) レーズン 10g(黒) マヨネーズ、塩、砂糖	
	ひじきの煮物	ひじき 100g(黒) 人参 20g(赤) 大豆 20g(白)	
	ピーマンのおかか和え	ピーマン 100g(緑) おかか、しょうゆ、サラダ油	
	卵焼き	卵 4個(黄) 砂糖、塩	
	トマトのピクルス	トマト 赤・黄各4個(赤)(黄) らっきょう酢、カレー粉	
作り方	梅ちりめんごはん	①炊きあがったご飯にカリカリ梅、ちりめんじゃこ、ごまを混ぜ、青じそをのせる。	
(切り方、調理手順等につき、箇条書き)	豚のなると巻	①豚肉は縦長に2枚ずつ広げて並べ、小麦粉を軽くふる。 ②わかめを全体に広げ、手前から巻く。 ③フライパンに油をひき、ころがしながら全体を焼き、色が変わったら味をつける。	
	焼き魚	①塩鮭は両面を色よく焼く。	
	高野豆腐の肉詰め	①高野豆腐をもどし、1/4に切り、真ん中に切り目を入れる。 ②ひき肉に塩こしょうをして①に詰め、小麦粉を全体にまぶす。 ③160℃の油で揚げ、ケチャップを添える。	
	かぼちゃサラダ	①かぼちゃを一口大に切り、ところどころ皮をむき、茹でる。 ②きゅうりは小口切りにし、塩でもんでおく。 ③熱いうちにかぼちゃをつぶし、きゅうり、レーズンを入れ、マヨネーズ、塩、砂糖で味を調える。	
	ひじきの煮物	①ひじき、人参、大豆をしょうゆ、砂糖、みりんで煮る。	
	ピーマンのおかか和え	①ピーマンは5mmの千切りにする。 ②ピーマンを油で炒め、しょうゆで味を調えたら、最後におかかをまぶす。	
	卵焼き	①卵を割りほぐし、砂糖、塩を入れ、厚焼き玉子を作る。	
	トマトのピクルス	①らっきょう酢にカレー粉を加え、トマトを漬け込む。	

