

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	JAみなみ信州		
組織・グループ名	佐々木 妙子 (フレミズ)		
弁当名	さっぱり・たっぷり夏野菜と冷しゃぶのライスサラダ弁当	調理月日	2019.7.25
弁当の対象者	家族と自分		
アピールポイント	食欲が落ちがちな夏にさっぱりと、それでいて夏野菜やお肉がたっぷりとれるお弁当です。手づくりドレッシングをかけて、ライスサラダ風に食べます。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①ごはん 米2合(白) ②冷しゃぶ しゃぶしゃぶ用豚肉(好みの部位) 160g(白) ③茹で野菜 アスパラ(緑) 人参(赤) パプリカ(赤・黄) もやし(白) いんげん(緑) 各適量 塩・油 ④ドレッシング(中華風) Aコープらっきょ酢 カップ1/2 ・醤油大さじ3 ゴマ油大さじ1・好みで一味 ⑤添え物 しそ ・塩こんぶ	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 豚肉 卵 ゴマ	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①ごはん 米を研いで2合の水加減で炊き、冷ましておく ②茹で野菜 野菜を適当な長さ、細さに切って、鍋に湯を沸かし、塩大さじ1とオリーブオイルを2滴入れて、色の薄い野菜から順に茹でていく (各々、ザルにあげておく) ③冷しゃぶ 茹で野菜をし終わったら、豚肉を茹でて、色が変わったら水に取って冷まし、ザルにあげておく ④ドレッシング 材料を全てあわせ、お弁当に持っていきけめ容器に入れる お弁当箱の詰め方と食べ方 ・冷ましたごはんを弁当箱に入れ、その上に冷しゃぶ、野菜、しそ、こんぶ、ゴマを彩りよく並べる ・食べる時は、ドレッシングをかけて全体を混ぜてどうぞ		

お弁当写真

