

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	フレミズ 佐々木妙子		
弁当名	彩り 16品目夏野菜たっぷり弁当	調理月日	2019.7.22
弁当の対象者	家族と自分		
アピールポイント	地元の旬の野菜をたっぷり使い見た目鮮やかに栄養バランスのとれたお弁当を心がけています		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>黒豆ごはん 白:米2合 黒:豆30g 黒:塩</p> <p>カラフルかきあげ 白:鶏胸肉100g 白:玉ねぎ50g 緑:いんげん20g 黄:コーン20g 赤:パプリカ 茶:しめじ20g 片栗粉 卵 しょうゆ さとう ゴマ油20g 揚げ油 しそ2枚</p> <p>夏野菜の焼きびたし 黒:なす 緑:ズッキーニ各1本 赤:黄:パプリカ2色 各1/2コ だししょうゆ</p> <p>キンピラとチーズの卵巻き 黄:卵1コ 白:スライスチーズ4枚 赤:人参1本 緑:いんげん5本 白:ごま しょうゆ ゴマ油 みりん</p>	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>黒豆ごはん</p> <ol style="list-style-type: none"> ①黒豆をフライパンで皮がはじけるまで空炒りする ②米を研いたら2合の水加減をして黒豆を入れて炊く ③炊きあがったら塩小さじ1/2を混ぜる <p>カラフルかきあげ</p> <ol style="list-style-type: none"> ①材料はすべて5~10mm角に切る ②片栗粉大さじ3 しょうゆ小さじ1 ゴマ油小さじ1 さとう小さじ1/2 卵白1個分を①の材料に入れてよく混ぜる ③170℃くらいの油に大さじ1杯分ずつ②を入れて片面1分程ずつ揚げる <p>夏野菜の焼きびたし</p> <ol style="list-style-type: none"> ①野菜を好みの形に切ってフライパンで弱めの中火できっくり焼く ②焼けた所にだししょうゆをかけて冷ます <p>キンピラとチーズの卵巻き</p> <ol style="list-style-type: none"> ①人参といんげんを干切りにし それぞれ きんぴらを作っておく ②うす焼き卵を焼いてスライスチーズ きんぴら2種をのせてくるくる巻いて 適当な長さに切る 		

お弁当写真
データ貼付欄

