

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	長野県下伊那郡 高森町 牛牧245		
JA名	みなみ信州		
組織・グループ名	女性部高森支部		
弁当名	まるっとたかもり彩り弁当	調理月日	令和元年7月29日
弁当の対象者	100歳まで元気で長生きしたい人のための		
アピールポイント	庭先の夏野菜と相談しながら腹八分目の弁当を作りました		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>ピーマン 肉詰め 赤:ピーマン2個 合いびき肉100g パン粉適量 しお こしょう適量 小麦粉適量</p> <p>彩り野菜の肉巻き 赤:豚バラ150g 人参50g ささげ50g みりん適量 しょうゆ適量</p> <p>さけのオリーブ焼き さけ4切 オリーブオイル少々</p> <p>なすのナムル なす中2個 塩 にんにく ごま油適量</p> <p>卵焼き 卵3個 枝豆20g ひじきもどして20g 塩少々</p> <p>中玉トマトのファルシ トマト4個 シーチキン100g 玉ねぎ中1/4 マヨネーズ大さじ2</p> <p>ごはん 玄米ごはん150g</p> <p>完熟桃の寒天よせ 桃1/4 粉寒天2g 砂糖10g</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>ピーマン 肉詰め ①合いびき肉に生パン粉をまぜ小麦をふったピーマンに詰める 生パン粉をふりかける ②中火で焼いて蒸し焼き</p> <p>なすのナムル ①なすをひと口大に切り 塩もんで水を切る ②にんにく ごま油 しょう油 ごま油で味つけ</p> <p>中玉トマトのファルシ ①トマトの中身をくり抜いて湯むき ②玉ねぎみじん シーチキン マヨネーズをあえてつめてパセリをかざる</p> <p>彩り野菜の肉巻き ①人参 ささげをゆでて干切り ②豚肉でまいて みりん しょうゆをまぜ 焼きつけて煮からめる</p> <p>完熟桃の寒天よせ ①湯びきして こまかくした桃を具に寒天でかためる</p> <p>卵焼き ①湯もどしたひじきとゆでた枝豆を具に厚焼き卵焼きをつくる</p> <p>さけのオリーブ焼き ①オリーブオイルをさばの表面にぬって 焼く</p>		

お弁当写真

