

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	チームNANBU「A」		
弁当名	わっぱ弁当	調理月日	2019.7.25
弁当の対象者	大人		
アピールポイント	栄養バランスの考慮はもちろんのこと、常備菜の使用、食材の使い回しで手間を省きました		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	紫米ごはん 米2合 紫米 大さじ1強		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	アスパラの和え物 アスパラ 6~8本 すりゴマ大1 醤油大1 塩少々 油		
	ていざなすの肉しそ巻き ていざなす 1/4本 豚肉(ロースしゃぶしゃぶ用)6枚 片栗粉 酒 醤油 生姜 油 適量		小麦粉 卵
	レンコンとサケの衣揚げ 白:レンコン200g赤:焼鮭1切れ緑:青じそ10~12枚 白:クリームチーズ2コ小麦粉1/4カップ 片栗粉大さじ1/2 水1/4強		
	酢ばす 白:れんこん少々 らっきょう酢 赤:赤とうがらし少々		
	ラディッシュの酢漬け 赤:ラディッシュ適量 らっきょう酢		
	枝豆入り卵焼き 黄:卵2個 砂糖 塩 緑:枝豆少々		
	新しょうがのつくだ煮 黄:新しょうが200g ごま大1 しょう油大さじ4 酒大さじ3 さとう大さじ2 みりん大さじ2 赤:赤とうがらし少々		
	きゅうりの漬物(1kg) 緑:きゅうり1kg砂糖200g しょう油144cc 酢72cc しょうが適量		
	カリカリ梅 赤:自作のカリカリ梅または市販のカリカリ梅1~2こ ごま少々		
	鮭の胡麻酢照り焼き 赤:生鮭2~3切(200g) 酒大1 塩少々 しょうがチューブ1~2cm しょうゆ 酢 砂糖 大1 白:いり白ごま 大2 コショウ少々 油大1 片栗粉少々		
	五目ひじき 黒:生ひじき200g 白:大豆(缶詰め)少々 黄:油揚げ1枚 黒:干しいたけ1~2枚 赤:人参5cm 白:コンニャク3cm 油大1 だし汁2カップ さとう大1.5 みりん大1 塩少々		

作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	紫米ごはん	①白米を洗い紫米を加え、普通に炊く
	アスパラの和え物	①アスパラを半分に切り塩少々をまぶす ②フライパンに油をひき、アスパラを炒め、少量の水を入れて1分ほど蒸し煮に ③すりゴマと醤油で味付けをする
	でいなすの肉しそ巻き	①豚肉は酒・醤油・生姜で味をつけておく ②ていざなすは1.5cm×5cmに切り、①の肉と大葉を巻く ③②に片栗粉をつけて、油で揚げる
	レンコンとサケの衣揚げ	①レンコンは皮をむいて3～4mm厚の輪切りにする 太いものは半月切り ②焼鮭はほぐし、クリームチーズとまぜる ③ボールに小麦粉 片栗粉 水を入れざっくりまぜる ④れんこん2枚に②を挟み青しそで巻き③の衣に入れて全体につけ170℃の油でカラリとするまで揚げる
	酢ばす	れんこんを薄く切って花形にカットし らっきよ酢につける 赤とうがらし少々を加える
	ラディッシュの酢漬け	薄くスライスし らっきよう酢につける
	枝豆入り卵焼き	卵焼き用卵液にうす皮をむいた枝豆をまぜ厚焼きにする
	新しょうがのつくだ煮	①新しょうがは厚めの千切りにする ②鍋に①をたっぷりの水に入れ約1分煮立たせざるに取る ③②と調味料を鍋に入れ中火で煮汁がなくなりまで煮て 最後にごまと赤とうがらしをまぜる
	きゅうりの漬物(1kg)	きゅうりは2cmの輪切りにする しょうが適量は千切りにする 調味料を沸騰させ 火を止めてからきゅうりをいれる 15分ほど置いて これを2,3回繰り返す 冷蔵庫で保管する
	カリカリ梅	カリカリ梅1～2コを細かくきざみ ごまをまぜる
鮭の胡麻酢照り焼き	①生鮭は2～3等分に切り 酒大1 塩少々 しょうがチューブ1～2cmを ふって10分おく ②ペーパータオルで鮭の水分をふき取る こしょうをふり 片栗粉をまんべんなくまぶす ③フライパンに油を広げ②を並べる 火にかけ2～3分焼いたら 裏返しもう片面も2分ほど焼く ④全体に火が通ったらペーパータオルで余分な油を拭き取り 合わせたしょうゆ 砂糖 酢(各大1) いりごまを全体に絡める	
五目ひじき	①干しいたけは前液水にひたし冷蔵庫で戻す ひじきは水で洗い 汚れやごみをとる ②油揚げは湯通して細切りにする 干しいたけは細切り コンニャクも細切りにしさと湯通しする 人参も細切り ③①のひじき②の油揚げ以外の食材を鍋に入れ油で炒める ④ダシ汁としいたけ戻し汁を③に入れ 調味料を入れて煮る ⑤ひじきの味がしみたら油揚げを入れて味を含ませる	

お弁当写真  
データ貼付欄

