

第9回「あなたに届けるJA健康寿命101歳弁当」コンテスト応募用紙

NO. 1

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「B」
所属(○印)	JA女性組織/ JA助け合い組織/ JA直売・加工グループ/ JA職員/ その他		
弁当名	彩々弁当	調理月日	2019.7.25
弁当の対象者	全般		
アピールポイント	抗酸化力のあるカラフル食材を使って、見た目も明るく元気の出るお弁当に仕上げました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	ターメリックライス	米 2合 にんじん150g 塩 3g オリーブオイル10g バター5g ターメリックパウダー1g 塩 こしょう 適量	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	いんげんの和え物	いんげん100g かつおぶし適量 しょうゆ大1	
	ヤリイカのアヒージョ	ヤリイカ 小2ハイ パプリカ・ズッキーニ 少々 にんにく1片 オリーブオイル 大3 塩・こしょう 少々	
	肉の薄焼たまご焼き	卵2個 ひき肉100g 玉ネギ1/4個 アスパラ2本 片栗粉 少々 A(塩・こしょう・砂糖・しょうゆ・小麦粉 適量)	
	にんじんのグラッセ	にんじん1本 砂糖大1 バター 少々	
(調味料以外の食材には、白、黄、緑、赤、黒の明記をお願いします。)			
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	ターメリックライス	①米を洗い、半分の水加減の中に調味料をすべて入れ、よく混ぜる。普通の水加減になるように水を足し炊飯器で炊く。 ②にんじんをマッチ棒ほどに切り、オリーブオイルで炒め塩コショウで味付けを ③炊き上がったご飯に②のにんじんを混ぜる。	
	いんげんの和え物	①いんげんを斜めに半分切り、塩少々をまぶす。 ②フライパンにいんげんを入れ、少量の水を入れ、ふたをして1分ほど蒸し煮にする ③②にかつおぶしとしょうゆで味つけする。	
	ヤリイカのアヒージョ	①ヤリイカ・パプリカ・ズッキーニを適当な大きさに切る。 ②フライパンにオリーブオイルを熱し、スライスしたにんにくを加え、にんにくオイルをつくる。 ③②に①を入れ、火が通ったら塩コショウで味をととのえる。	
	肉の薄焼たまご焼き	①卵をとき、片栗粉を入れ、薄焼卵を作る。 ②ひき肉玉ネギのみじん切りを加え、Aで味をつける。 ③①の上に②を広げ、アスパラを芯にして巻く。 ④③をサランラップに包み、レンジで2分半ぐらい加熱する。 ⑤3cmの長さに切る。	
	にんじんのグラッセ	①にんじんを長さ5cm、1センチ角の棒状に切り面取りする。 ②なべににんじんが浸るくらいの水を入れ、沸騰したら砂糖を加え、水がなくなるまで煮詰め、バターを入れてからめる。	

* 記入スペースが不足の場合は、コピーのうえ、2枚に入力してください。

第6回「JA長野県健康寿命100歳弁当」コンテスト応募用紙

第9回「あなたに届けるJA健康寿命101歳弁当」コンテスト応募用紙

NO. 2

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「B」
所属(○印)	JA女性組織/JA助け合い組織/JA直売・加工グループ/JA職員/その他		
弁当名	彩々弁当	調理月日	2019.7.25
弁当の対象者	全般		
アピールポイント	抗酸化力のあるカラフル食材を使って、見た目も明るく元気の出るお弁当に仕上げました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	ひじきときのこの梅しょうゆマリネ	芽ひじき10g しめじ1株 花びらたけまたはマイタケ100g 梅干2片 オリーブ油大3 しょうゆ大2 水大1 にんにく少々	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	ウインナーとズッキーニのカレー風味炒め	ウインナー(赤)4本 ズッキーニ1/3本 塩・こしょう・カレー粉・油	
	サラダ寒天	粉寒天8g 砂糖50g 水400cc ゆで卵3個 きゅうり1本 にんじん1/2本 カニカマ4~5本 マヨネーズ80g	
(調味料以外の食材には、白、黄、緑、赤、黒の明記をお願いします。)			
(切り方、調理手順等につき、箇条書き)	作り方 ひじきときのこの梅しょうゆマリネ	①芽ひじきをたっぷりの水に20分ほど浸して戻し、水気をしっかり切る。 ②しめじは石突を除き、花びらたけとともに小房に分ける。 ③耐熱ボールに調味料とにんにくのみじん切りを混ぜ、①と②を加えさっと混ぜ、ラップをふんわりとかけ、600Wのレンジで4分ほど加熱する。冷ましながら、混ぜ合わせ味をなじませる。	
	ウインナーとズッキーニのカレー風味炒め	①ウインナーを斜めに切る。ズッキーニも適当な大きさに切る。 ②フライパンに油を入れ、①を炒め、塩・こしょうをし、最後にカレー粉を振り入れ軽く混ぜる。	
	サラダ寒天	①きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにしてから、軽く塩もみにして流水でさっと洗い水気を切る。カニカマは裂き、ゆで卵は細かく刻む。全てをあわせておく。 ②鍋に寒天・砂糖・水を入れ、ヘラなどで鍋底からしっかり混ぜながら沸々するまで加熱する。沸騰したら吹きこぼれないように弱火で2分ほど混ぜる。 ③マヨネーズをボールに入れ、少しずつ②を流し入れ混ぜ、①を加えて混ぜ合わせる。 ④バットに流し入れ、冷蔵庫でよく冷やしたら完成。	

* 記入スペースが不足の場合は、コピーのうえ、2枚に入力してください。

