

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】

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	JA女性組織 エプロンサポーター 木下 豊子		
弁当名	太陽の恵いっぱい弁当	調理月日	令和元年8月19日
弁当の対象者	働き盛りのあなたへ		
アピールポイント	自家産の野菜をたっぷり使って暑い夏、あまり手間をかけずに見栄えよく		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①梅ちりめんごはん 米2合(白) ちりめん10g シヤリシヤリ梅20g(赤) しそこんぶ10g(黒) 青しそ5枚(緑) みょうが2ケ</p> <p>②なすとパプリカの味噌炒め なす4本(黒) パプリカ赤・黄・緑各1ケ 生姜1片 雲南醤大3 みりん大1 サラダ油</p> <p>③かぼちゃサラダ かぼちゃ1/4ケ(黄) きゅうり1本(緑) 干しぶどう大1(黒) マヨネーズ的利用 ヨーグルト大2 塩 こしょう</p> <p>④オクラのごま和え オクラ10本(緑) すりごま大5 砂糖大3 醤油大2</p> <p>⑤味付けゆでたまご 卵2ケ(白・黄) 漬物用味噌大1</p> <p>⑥自家製きゅうりのきゅうちゃん漬け きゅうり1kg(緑) 生姜1片 酢100cc 砂糖150g みりん大1 唐辛子(赤)</p> <p>⑦鶏肉のカツ揚げ 鶏むね肉200g(赤) 塩 こしょう パン粉 卵1ケ</p> <p>⑧ズッキーニのひき肉・野菜のはさみ揚げ 鶏ひき肉200g(白) ズッキーニ1本(緑) 人参1/2本(赤) 玉ねぎ1/4ケ(白) パン粉</p> <p>⑨肉団子甘辛煮 鶏ひき肉200g(白) 枝豆50g(緑) 人参10cm(赤) パン粉大3 ケチャップ ソース各大3 コンソメ1ケ 片栗粉</p> <p>⑩デザート 赤黄プチトマト スイカ(赤)</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>①梅ちりめんごはん ご飯は普通炊きし、ちりめん、シヤリシヤリ梅、しそ昆布、みょうが(小口切)を混ぜ、少し冷めたら青しそ(千切り)を混ぜあわせる</p> <p>②なすとパプリカの味噌(雲南醤)炒め なす、パプリカ3色、各同じくらいの大きさにカットして油で炒め生姜(千切り)加えて香りをだし、雲南醤をみりんでやわらかくし、炒めた野菜と和える</p> <p>③かぼちゃのサラダ かぼちゃはレンジでやわらかくして、皮をはぶいてつぶす。きゅうりは薄切りにして塩でもみ、水分を切る かぼちゃの中にきゅうり、干しぶどうを入れ和え、マヨネーズ、ヨーグルト、塩、こしょうで味を整える</p> <p>④オクラのごま和え オクラは塩を加えて茹で、冷めたら食べやすい大きさに切る すりごま、砂糖、醤油で和える</p> <p>⑤味付けゆでたまご 漬物用味噌に茹でた卵をビニール袋に入れて冷蔵庫で1晩寝かせる</p> <p>⑥自家製きゅうりのきゅうちゃん漬け きゅうりは食べやすい大きさに切り、塩少々を振っておく 鍋に酢、砂糖、みりんを煮立たせておき、火は止めておく きゅうりは水分を十分に切り、鍋の中に入れ冷めるまでおく 冷めたらきゅうりをザルにあげ、煮汁に千切りの生姜も唐辛子を加え、もう一度煮立たせ火を止め、ザルのきゅうりを冷めるまで入れておき、冷めたらできあがり</p> <p>⑦鶏肉のカツ揚げ 鶏肉に塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉、卵、パン粉の順で衣を付け油で揚げる</p>		

⑧ズッキーニのひき肉・野菜はさみ揚げ ズッキーニを食べやすい厚さに切る(1.5～2cm)ひき肉、人参、玉ねぎ(みじん切り)に塩、こしょうして、種をつくり、ズッキーニにはさみ、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて揚げる

⑨肉団子の甘辛煮 ズッキーニに使った残りの種に枝豆をくだいて入れ、パン粉を加えて丸め油で揚げ、ケチャップ、ソース、コンソメに水を加えて味を整え、揚げた肉団子を加えて味をからめ、片栗粉で少しトロミをつける

⑩デザート トマトはそのまま、スイカは食べやすい大きさにカットして

お弁当写真

