

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	エプロンサポーター 龍口 順子		
弁当名	長生ヘルシー弁当	調理月日	令和元年7月25日
弁当の対象者	最近体重が急増した人		
アピールポイント	地元野菜をふんだんに使い、ヘルシーながら満足感のある弁当で酢、みそ、大豆など発酵食品で長生きを目指します。		
使用食材料 (4人前の食材料名とその量)	塩こうじ酢鶏	鶏むね肉300g(白)、にんじん1本(赤)、かぼちゃ1/8ケ(黄) ピーマン2ケ(緑)、しめじ1株(黒)、塩こうじパウダー1袋 水溶き片栗粉大1、ごま油少々 合わせ調味料(ほめられ酢大5、ケチャップ大3、水200cc)	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	なっとう玉子焼き	納豆1パック(黄)、玉子2ケ、めんつゆ小1	
	カラフルマリネ	パプリカ赤(赤)、パプリカ黄(黄)、紫たまねぎ1/2(白) ほめられ酢200cc	
	なすとアスパラの味噌炒め	なす4本(黒)、アスパラ200g(緑)、米油 適量 合わせ調味料(砂糖大1、みそ大1、粉末だし1袋(10g))	
	ちくわチーズ	ビタミンちくわ(白)、スラックチーズ8本(白)、ごま油 適量	
	ズッキーニからし漬け	ズッキーニ200g(緑)、からし漬の素	
	かりかり梅ごはん	ごはん200g×4(白)、ちりめん80g(白)、かりかり梅80g(赤) 青じそ5~6枚(緑)	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	塩こうじ酢鶏	①一口大のとり肉に塩こうじパウダーで下味をつける。 ②①をフライパンで炒め火が通ったらいったん取り出す。 ③切りそろえた野菜を火の通りにくいものから順次炒め肉を戻し入れる。 ④合わせ調味液を加え全体に煮からめ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑤ごま油を加え混ぜ合わす。	
	なっとう玉子焼き	①なっとうにめんつゆを入れかき混ぜ、玉子液の中に入れ厚焼き玉子の容量で焼く	
	カラフルマリネ	①材料を同じ大きさに切りそろえ、ほめられ酢で漬け1晩ほどおく。	
	なすとアスパラの味噌炒め	①なす、アスパラは1cm角大に切る。 ②米油でなすがしんなりするまで炒める。 ③合わせ調味液で味付けをする。	
	ちくわチーズ	①ビタミンちくわの両端よりスラックチーズを穴に入れる。 ②①をごま油でこんがり炒め、切り口を斜めに切り分ける。	
	ズッキーニからし漬け	①ズッキーニを食べやすい大きさに切り、からし漬の素で1晩漬ける。	
	かりかり梅ごはん	①炊きあがった白米にちりめん、かりかり梅の刻んだもの(市販)をざっくり混ぜ合わす。 ②ごはんが冷めたら千切りにした青じそをのせる。	

