

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	女性組織 熊谷 千奈美		
弁当名	がっつりモリモリ弁当	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	旬の野菜を取り入れあまり手間のかからないメニューにしました。		
使用食材料量 (4人前の食材料名とその量)	鶏のてりやきと ズッキーニと ガブリエルの素焼き	鶏のもも肉(赤)、ズッキーニ1と1/2本(緑) ガブリエル1と1/2個(黄)、砂糖大1、しょうゆ大2 みりん大2 塩少々 こしょう少々	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 鶏肉 春巻の皮 鮭 マヨネーズ
	かぼちゃと ひじきの春巻き	かぼちゃ1/8個(黄) 枝豆20房(緑) ひじき5g(黒) 春巻の皮8枚(白) 春巻の皮8枚(白) 砂糖大3 薄口しょうゆ大1 みりん大2 塩小さじ1/3 水150cc 揚げ油適量	
	サケといんげんの バターホイル焼き	鮭甘塩4切(赤) 玉ねぎ1個(白) いんげん4本(緑) 酒大2 しいたけ2個(黒) バター40g(白) 塩少々 こしょう少々	
	にんじんとしらたきの 明太子和え	にんじん1本(赤) しらたき100g(白) 明太子100g(赤) マヨネーズ大1 塩こしょう 少々	
	きゅうりと甘酢生姜 のちくわ巻き	ちくわ4本(白) きゅうり1/2本(緑) 甘酢しょうが2かけ(白) あおじそ4枚	
	ラディッシュの 甘酢漬け	ラディッシュ10~20個(赤) 酢150cc 砂糖50g 塩少々	
	プチトマト	プチトマト8個(赤)	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	鶏のてりやきと ズッキーニと ガブリエルの素焼き	①ズッキーニとガブリエルは7mmの暑さで輪切りにしておく ②鶏肉は1枚を半分に切り、何ヶ所か皮目にフォークで穴を開ける。 ③フライパンを中火で熱し、皮目から焼き、両面を焼いたら取り出す。 ④③のフライパンの鶏の油で①を素焼きし、塩とこしょうで味をつけ取り出す。 ⑤フライパンの油をふきとり、肉を戻し調味料を加え、てりやきにする。	
	かぼちゃとひじきの 春巻き	①ひじきは15分ほど水につけ戻し、1cmの長さに切っておく。 ②枝豆は塩ゆでしてさやから出しておく。 ③かぼちゃは2cm角に切り、水と調味料で煮物のように煮ておく。 ④③を皮ごとつぶし、②③を混ぜ合わせ春巻の皮で包みこんがり揚げる。	
	サケといんげんの バターホイル焼き	①鮭は1切れの3等分にし、酒を絡めておく。 ②玉ねぎはくし切りし、いんげんは斜め切り、しいたけはスライスしておく。 ③アルミホイルに玉ねぎを敷いて、鮭をのせ、いんげん、しいたけを添えて バターを乗せ、包んで魚焼きグリルで8~10分焼く。	
	にんじんとしらたきの 明太子和え	①にんじんは千切り、しらたきは食べやすい長さに切り、 明太子はうす皮を取り除いておく。 ②フライパンにサラダ油をひいて、にんじんを炒め、しらたきを加えさらに炒める。 明太子とマヨネーズをからめ火を止める。	
	きゅうりと 甘酢しょうがの ちくわ巻き	①ちくわは縦半分に切り、きゅうりは縦半分長さ4等分にし、 しょうがは4等分に切り、青じそは半分に切る。 ②ちくわの皮が内側になるよう、青じそ、きゅうり、しょうがを乗せて巻きピッグでとめる。	
	ラディッシュの 甘酢漬け	①ラディッシュは大きさにより半分または4等分にし、密閉容器に入れる。 ②調味料を鍋で沸かし、①に流し込み、時々上下を返して漬ける。	

