

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	みなみ信州農協		
組織・グループ名	女性組織 梶 時子		
弁当名	にっこり、ほっこり百菜弁当	調理月日	令和元年7月25日
弁当の対象者	若い人からお年寄りまで		
アピールポイント	開けてにっこり食べてほっこり野菜たっぷりのヘルシー弁当 食材費も安価でできます。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	ささみフライ	とり肉ささみ 4本 パン粉 小麦粉 たまご 適宜 塩こしょう 油	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	カジキマグロのソテー きのこ添え	カジキマグロ 4切 しめじ 80g えのき 1株 バター 15g 醤油 少々	
	ポテトサラダ	じゃがいも2個(白) きゅうり1本 ソーセージ 1/2本 にんじん1/2本 マヨネーズ 塩こしょう	小麦粉 たまご 醤油 マヨネーズ
	たまご焼き	たまご3ヶ 砂糖大1 塩ひとつまみ	
	つけあわせ 小松菜のごま和え	ブロッコリー パセリ ミントマト オレンジ 小松菜 120g 白すりごま 砂糖 塩 適量	
	ひじき煮	ひじき(乾燥) 30g 大鹿産揚げ 3枚 人参 1本 ビタミンちくわ1本 ゆで大豆(大鹿産中尾わせ) 100g しょうゆ 砂糖 適量	
	煮物	高野豆腐 2枚 人参100g 大根150g こんにやく1/2枚 だし昆布 2cm だししょう油 50ml ビタミンちくわ 1枚 酒・みりん・砂糖 適量 ささげ 4本	
	酢の物	キャベツ・人参・きゅうり・パプリカ らっきょう酢	
	白米	米 2合(自家米) うめ漬け(自家製)	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	ささみフライ	①ささみは縦半分を開き、塩こしょうをする ②ころもを付けて揚げる	
	かぼちゃとひじきの春巻き	①フライパンにバター10gを熱し、しめじえのきを入れて炒める ②焼色がつくつく位まで炒めたら取り出す。残りの5gのバターを入れてカジキマグロをソテーする。 火が通ったらきのこを戻し入れ1分くらい炒め醤油を回し入れる。 ③香ばしいかおりがしてきたら出来上がりです。	
	ポテトサラダ	①じゃがいもの皮をむき一口大に切る。人参も同じように切る。 ②鍋に①を入れひたひたより少し上になるように水を入れ、やわらかくなるまで茹でる。少し火にかけて水分をとばす。熱いうちにつぶし、冷ます。 冷めたらきゅうり、ソーセージを縦4本に切り、小口切りにし、じゃがいもの中に入れてマヨネーズを混ぜ合わせる。塩こしょうで味を整える。	
	玉子焼き	卵を割り砂糖塩を入れ混ぜ合わせ焼く。	
	小松菜のごま和え	①小松菜は2cmくらいに切りゆでる。 ②茹で上がったら冷水にとりザルに上げる。ザルのまま塩少々を振ってませ水分を取る。 ③水分がとれたら味を整えすりごまを加える。	
	ひじき煮	①大豆はゆでておく(前日に作っておくとよい) ②乾燥ひじきをさっと洗い鍋に入れる。人参・あげ・ちくわを切って一緒に鍋に入れる。大豆も同様 ③具材が柔らかくなったら、調味料を入れ味をつける味をつける。	
	煮物	①人参・大根・こんにやく・ちくわは好みの形に切り、だし昆布と一緒に鍋に入れだし正油・みりん・砂糖・酒を入れ、具材がひたる位まで水を足し、火にかける。 ②高野豆腐は熱めのお湯で戻し、しぼっておく。 ③①の具材が柔らかくなったら高野豆腐を入れて味をしみさせる。 最後にささげを入れる(色添え用)	
	酢の物	①野菜を千切りにしてませ合わせらっきょう酢で味付けする	
	白米	米2合炊いておく	

お弁当写真

