

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	木曾		
組織・グループ名	JA木曾女性部 木祖支部		
弁当名	木曾川源流弁当	調理月日	令和元年8月9日
弁当の対象者	子供から大人まで		
アピールポイント	食べる人達の笑顔を思い浮かべながら、肉・地元野菜をたくさん使って彩り良く作りました！ 家族みんなで食べてほしいお弁当です。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	ひたし豆、とうもろこしの混ぜご飯	米 2合(白)・ひたし豆 1/4カップ(緑)・とうもろこし1/4カップ(黄) 塩 少々	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 そば
とり肉と豚肉の唐揚げ	とり胸肉 200g(黄)・豚肉(赤身ブロック) 200g(赤)・人参、ひたし豆 少々・片栗粉、塩コショウ、お酒 ・にんにくしょう油、サラダ油 適量		
野菜巾着	油揚げ 2枚(黄)・卵Sサイズ 4個(白、黄)・いんげん 8本(緑) 人参 1/3本(赤)糸こんにゃく小袋 1/2袋(白)・だいが味だしの素 大さじ 5杯		
そば寿司	乾そば 1/4枚(黒)・焼き海苔 1枚(黒)・卵 2個(黄) 青じそ 4枚(緑)紅生姜(赤)、ほめられ酢、砂糖、塩 適量		
じゃがいものエゴマ味噌	じゃがいも 中2個(白)・エゴマ、味噌、砂糖 適量		
鮭	鮭の切り身 小4切れ(赤) 塩 少々		
おぼり豆	大豆 120g(黄)・米粉 60g(白)・砂糖、塩 適量		
酢の物	大根 2cm(白)・生わかめ 50g(緑)・きゅうり 1本(緑) かにかま(赤)、ほめられ酢 適量		
二十日大根漬け	二十日大根 4個(赤)・ほめられ酢 適量		
大根漬け	大根(黄)・しょう油、砂糖、酢 適量		
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	ひたし豆、とうもろこしの混ぜご飯	①炊いたご飯に茹でたひたし豆ととうもろこし、塩を混ぜる。	
とり肉と豚肉の唐揚げ		①とり肉と豚肉は食べやすい様にひと口大に切り、塩コショウ、酒で下味をつける。 ②下味をつけたとり肉と豚肉に片栗粉をつけ油で揚げる。人参は素揚げにする。 ③熱いうちににんにくしょう油にさっとつける。肉に爪楊枝で人参、ひたし豆を刺す。	
野菜巾着		①油揚げは湯通しして半分に切り中が袋状になるようにする。 ②人参は4cm位の拍子切りにして茹でる。糸こんにゃくも茹でて細かく切る。いんげんは4cm位に切る ③油揚げの中に人参、いんげん、糸こんにゃく 卵を入れて爪楊枝で止める。 ④だいが味だしの素で煮て味を調える。	
そば寿司		①そばは茹でてしっかり水切をする。熱いうちにほめられ酢を混ぜる。 ②厚焼き卵を作り冷ましておく。 ③海苔の上にそばを乗せ 真ん中に青じそ、厚焼き卵、紅生姜を乗せて巻く。	
じゃがいものエゴマ味噌		①じゃがいもを4つ切りにして茹で、こふき芋にする。 ②えごま、味噌、砂糖で味を調え、こふき芋の上にかける。	

鮭

①沸騰させたお湯に塩を少し入れて茹でる。

おぼり豆

①大豆をフライパンでひびが入るくらいまで中火で煎る。
②米粉、砂糖、塩を熱湯で混ぜ合わせ、煎った豆を混ぜる。

酢の物

①大根は千切り、きゅうりは縦半分に切り斜めに細く切る。
生わかめは食べやすく切る。
②きゅうり、生わかめ、かにかまはほめられ酢で味付けをする。
③大根をひいた上に②の酢の物を乗せる。

二十日大根漬け

①二十日大根の上の所に切れ目を入れほめられ酢で漬ける。

大根漬け

①大根を砂糖、しょう油、砂糖で漬ける。

お弁当写真

