

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

都道府県名	長野県		
JA名	JAながの 豊野町支所	組織・グループ名	JAながの女性部ながの地区豊野町支部
所属(○印)	JA女性組織/JA助けあい組織/JA直売・加工グループ/JA職員/その他()		
弁当名	染色月弁当(そめいろつきべんとう)	調理月日	令和1年8月6日
弁当の対象者	老若男女誰でも		
アピールポイント	夏野菜を使い夏野菜ならではのはっきりとした色合いのお弁当をつくりました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	じゃこと枝豆のごはん ズッキーニの塩昆布炒 きやらぶき きゅうりの辛子漬け ピーマンのシーチキン炒 ビーツと玉ねぎのマリネ なます ひじきの煮物 かぼちゃ・いんげん 春巻き 卵焼き なす おくらの肉巻 ミニトマト フルーツ 野菜のカレー炒め	ごはん2合(白) 枝豆 100g(緑) じゃこ(20g) ズッキーニ(緑)1本 塩昆布10g(黒) 酒、塩 フキ(黒) 砂糖 しょうゆ キュウリ(緑) カラシ・砂糖・塩 ピーマン3個(緑) シーチキン1缶 塩 ビーツ小1株(赤) 玉ねぎ半分(白) 酢 砂糖 じゃがいも 2個(白)にんじん半分(赤) ひじき戻したものの400g(黒) 人参半分(赤) 厚揚げ2/1丁 (白)しめじ2P ごま油・砂糖・醤油・みりん・酒 かぼちゃ4/1個 (黄)いんげん 4本(緑) 砂糖・醤油・みりん・出汁 じゃがいも2個(白) 長ネギ1本(白) ちくわ3本 鶏がらスープ粉末・塩コショウ・片栗粉 卵3個(黄) 砂糖・塩 油 なす2本(黒) ・こめ油 オクラ4本(緑) ・豚肉薄切り4枚(赤) 醤油・砂糖・みりん・酒 ミニトマト(赤)1個 キュウイフルーツ1個(緑・黄) リンゴ1個(赤) 人参2/1本(赤) 玉ねぎ2/1個(白)エリンギ1本 (白)カレー粉・塩・コショウ・こめ油	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	じゃこと枝豆のごはん ズッキーニの塩昆布炒め ピーマンのシーチキン炒め ビーツと玉ねぎのマリネ なます ひじきの煮物 春巻き 卵焼き おくらの肉巻 かぼちゃ・いんげん なす 野菜のカレー炒め	ごはん2合を炊き、フライパンで炒めたじゃこを入れ少し冷まし、ゆでておいた枝豆を入れます ●ズッキーニは輪切りにしてフライパンにごま油を熱し炒め、塩こぶ酒塩を入れ汁気がなくなるまで炒めます。 ●ピーマンは縦に切り食べやすい大きさに切ります。フライパンで炒めその中にシーチキンと塩少々を入れて軽く炒めます。 ●ビーツの皮をむき薄く切ります。玉ねぎも薄切りにしてらっきょう酢で漬けます。 ●じゃがいもは千切りにして水にさらします。鍋に油を入れじゃがいもと千切りにしたニンジンを入れジャガイモが透明になってきたら酢を入れ砂糖を入れます。 ●ひじきは水で戻し、厚揚げを食べやすい大きさに切り、ニンジンも千切りシメジもほぐします。鍋にごま油を熱し材料を入れ、出し汁を加え砂糖醤油みりんで煮ます。 ●じゃがいもは千切り、ちくわも千切り長ネギも千切りにします。ボールの中に材料を入れ鶏がらスープの素、塩コショウで味を調え片栗粉を入れます。春巻きの皮で具材を巻きこめ油で揚げます。 ●卵に砂糖・塩を入れてよく混ぜフライパンに油を入れ焼きます。 ●オクラを茹で、肉で巻きフライパンに油を入れて焼き、醤油・酒・みりんを入れます。 ●かぼちゃは出し汁・砂糖・みりんで少し煮て、醤油を入れて煮ます。 ●いんげんは出し汁・砂糖・みりんで煮ます。 ●なすは皮に切り込みを入れて食べやすい大きさに切り素揚げします。 ●ニンジンは4～6cmの長さに切り1cm幅の短冊切り、玉ねぎは1cm幅の楕形切エリンギは短冊切り、フライパンに油を熱し材料を入れ炒めカレー粉を入れ塩コショウで味を調える	

