

第10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ながの		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいながのじよせいぶちくまちく がんばれかあちゃんず		
組織・グループ名	JAながの女性部ちくま地区 がんばれ母ちゃんず		
代表者氏名(よみがな)	うすい ゆみこ		
代表者氏名	臼井 由美子		
弁当名	夏やさい満載ヘルシー弁当	調理月日	2020年8月18日
弁当の対象者	中高年の女性		
アピールポイント	安全安心な地物夏野菜を使って、簡単にできる感染症に負けない栄養満点かつヘルシーなお弁当。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①白:米2合 緑:枝豆、青紫蘇 黒:塩昆布、ゴーヤ、白ごま</p> <p>②白:こんにやく1/2枚, 厚揚げ1/2枚 緑:いんげん4本 赤:人参1/4本 黒:なす1本</p> <p>③赤:ピーツ2個 白:白ごま ごま油、醤油、みりん、酒</p> <p>④緑:オクラ4本 鯉節、塩</p> <p>⑤緑:きゅうり1/2本 赤:赤玉ねぎ1/2個 黄:ミニトマト4個 白:ホンシメジ8本 らっきょう酢、塩コショウ、オリーブオイル</p> <p>⑥黄:杏シロップ漬</p> <p>⑦白:鶏むね肉200g 黒:なす1個 黄:ズッキーニ1本 緑:モロッコいんげん4本 小麦粉、醤油、酒、サラダ油、めんつゆ大さじ2、らっきょう酢大さじ2、砂糖大さじ1</p> <p>⑧白:じゃがいも2個 ツナ缶 1個 牛乳少々 緑:モロッコいんげん4本 赤:人参3cm 黄:卵4個 こめ油、塩コショウ、砂糖</p> <p>⑨緑:ピーマン4個 赤:豚ひき肉150g 白:玉ねぎ1/2個にんにく少々 黄:ピザ用チーズ、片栗粉、塩コショウ、めんつゆ、サラダ油</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵・小麦粉・大豆・牛乳</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①おにぎり2種 ・ご飯に塩昆布、ゆでた枝豆を混ぜおにぎりにする。 ・おにぎりを握って焼きおにぎりにし、青紫蘇を刻んだものを上に乗せ、ゴーヤの佃煮を添える。</p> <p>②煮物 下ごしらえした材料を醤油、だし、砂糖、酒で煮る。</p> <p>③ピーツのきんぴら 千切りにしたピーツを油で炒め、柔らかくなったら味付けし最後に白ごまを振る。</p> <p>④オクラのおかか和え オクラ全体を塩で優しくこすり、フライパンにそのまま入れ、熱くなったら水大さじ1を加え蒸し焼きにする。冷ましてから1口大に切り、鯉節を混ぜる。</p> <p>⑤マリネ ホンシメジはさっと湯通し、他の野菜は薄切りにし、調味料と和えしばらく置く。</p> <p>⑥デザート 杏シロップ漬</p> <p>⑦鶏肉と野菜の甘酢あん 鶏肉はそぎ切りにし、醤油、酒で下味をつける。野菜は乱切りにする。材料に小麦粉を混ぜて、鶏肉、野菜の順番で油を入れたフライパンで炒める。めんつゆ、らっきょう酢、砂糖を混ぜておき回しかけ味をからめる。</p> <p>⑧じゃがいものオムレツ 卵、牛乳、砂糖をよく混ぜ合わせる。野菜は千切りにして炒め、火が通ったら ツナ缶を入れて塩コショウをする。炒めた野菜と卵液を軽く混ぜ、うすすらと焼き色がつくまで両面を焼く。</p> <p>⑨ピーマンの肉詰め ピーマンは縦に2つに切り芯や種を除く。玉ねぎ、ピーマンの種と芯はみじん切りにして、塩コショウ・おろしにんにく少々・肉とよく混ぜる。ピーマンに片栗粉をつけ、肉を詰めてフライパンで肉の面から弱火で焼き、裏返してふたをして蒸し焼きにする。1つはめんつゆを表面にかけ、もう一つはチーズをのせる。</p>		

