

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さかきしぶ わいわいとえがおがでるりょうりさーくる		
組織・グループ名	JAながの女性部ちくま地区 坂城支部 わいわいと笑顔が出る料理サークル		
代表者氏名(よみがな)	なるさわ よしこ		
代表者氏名	成澤 淑子		
弁当名	暑さに負けない！お弁当	調理月日	2020年8月20日
弁当の対象者	子供からお年寄りまで		
アピールポイント	猛暑に昔からの知恵で対抗。夏野菜や梅干しパワー満載のお弁当です。		
使用食材料量 (4人前の食材料名とその量)	<p>①白:米2合</p> <p>②白:玉ねぎ1個、しょうが1片 緑:ピーマン3個 赤:豚肉200g 黒:干しブドウ20g サラダ油大さじ1、カレー粉大さじ1、ウスターソース小さじ1、醤油小さじ2、ケチャップ大さじ1、酒大さじ2</p> <p>③赤:ミニトマト 黄:ミニトマト はちみつ、酢</p> <p>④黒:ひじき20g 干しシイタケ3枚 黄:油揚げ1枚 白:ゆで大豆適量 赤:人参30g 醤油大さじ2.5、砂糖大さじ2.5、酒大さじ1、シイタケ戻し汁1カップ</p> <p>⑤緑:小松菜3株 白:シラス少々 オリーブオイル大さじ2、塩1つまみ</p> <p>⑥黄:卵2個 黒:いりごま少々 めんつゆ</p> <p>⑦緑:オクラ4本 赤:ハム4枚 薄力粉、炭酸水、揚げ油</p> <p>⑧緑:きゅうり1本 赤:梅干し2個</p> <p>⑨白:とりささみ100g 赤:梅干し2個 塩コショウ</p> <p>⑩緑:枝豆40粒 塩</p> <p>⑪赤:人参1/2本 白:大根10cm らっきょう酢</p> <p>⑫赤:人参1/2本 黒:干しシイタケ2枚 緑:さやいんげん8本 白:玉こんにゃく4つ しいたけのもどし汁、醤油、みりん、砂糖</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <hr/> <p>卵・小麦粉・大豆</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①白飯 米を洗い炊く。</p> <p>②ドライカレー 野菜はみじん切りにし、フライパンに油をひき、しょうが、野菜の順に炒め調味料を入れよく混ぜる。</p> <p>③ミニトマトの甘酢 ミニトマトは熱湯をくぐらせ皮をむき、調味液の中に2～3時間おく。</p> <p>④ひじきの煮物 ひじきを戻し熱湯でさつとゆで、材料を入れ中火から弱火で15分くらい煮る。</p> <p>⑤小松菜のレンチン！オイル蒸し 小松菜は3cmに切って洗い水けをきる。シラスと一緒に塩を振り、オリーブオイルを回しかけ、ラップをして電子レンジで2分チンする。汁けをきって盛り付ける。</p> <p>⑥味付けゆで卵 卵はゆでて皮をむき、めんつゆにつけ半分に切り黒ゴマを振る。</p> <p>⑦オクラのハム巻フリット オクラをハムで巻き、衣をつけて油でカリッとすまで2～3分揚げる。</p> <p>⑧きゅうりの梅干し和え きゅうりは皮をところどころ剥き、1cmの輪切りにし梅肉と和える。</p> <p>⑨鶏ささみの梅肉和え ささみは塩コショウしてレンジで2分加熱する。梅肉と和える。</p> <p>⑩ゆで枝豆 ゆでた枝豆をむき爪楊枝で刺す。</p> <p>⑪人参と大根の酢の物 野菜はついてらっきょう酢とまぜておく。</p> <p>⑫野菜の煮物 野菜とこんにゃくを調味料と干しシイタケのもどし汁で炊く。</p>		

