

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 じょせいぶながのちくよしだしぶ | | |
| 組織・グループ名 | JAながの女性部ながの地区吉田支部 | | |
| 代表者氏名(よみがな) | こうず ゆきこ | | |
| 代表者氏名 | 神頭 幸子 | | |
| 弁当名 | 夏野菜 青春弁当 | 調理月日 | R2 8月20日 |
| 弁当の対象者 | 高校生 | | |
| アピールポイント | 夏野菜をふんだんに使いました。卵焼きに工夫をこらしました。 | | |
| 使用食材料量 (4人前の食材名とその量) | <p>①白 白米:3合 たけのこ(淡竹):5~6本 人参:1/2本 しいたけ:2枚 砂糖:大さじ4 醤油:大さじ1.5 しいたけのもどし汁:2カップ</p> <p>②黄 かぼちゃ:1/2個 鶏ひき肉150g ほんだし・砂糖・醤油・片栗粉</p> <p>③緑 さやいんげん:200g すりごま:大さじ2 砂糖・みそ</p> <p>④黄・赤 卵:2個 のり:1枚 カニカマ:4本 砂糖・塩・酒・みりん・だし</p> <p>⑤黄・黒 卵:3個 シイタケ煮・梅干し・ゆでたピーマン・えのき・砂糖・塩・だし・酒・みりん</p> <p>⑥黄 卵:3個 だし・砂糖・塩・酒・みりん</p> <p>⑦赤 ミニトマト:8~10個 蜂蜜・酢</p> <p>⑧白・黒 長なす:4本 豚バラ肉:16~20枚 焼肉のたれ</p> <p>⑨赤 鮭の切り身:4切れ</p> <p>⑩白・赤 リンゴ:1/2個 ぶどう:1/2房 りんごジュース 寒天</p> | | <p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵</p> |
| 作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き) | <p>① たけのごはん たけのこの水煮・にんじん・シイタケは食べやすい大きさに切り調味料で味付けし火が通ったら炊いたご飯に混ぜ込む。</p> <p>② かぼちゃのそぼろあんかけ かぼちゃは食べやすい大きさに切り調味料を入れた汁の中で柔らかくなるまで煮る。火が通ったら鶏ひき肉を加え水溶き片栗粉を回し入れる</p> <p>③ さやいんげんのごま和え さやいんげんを塩ゆでし好みの大きさに切る。調味料を混ぜさやいんげんを和える</p> <p>④ 薄焼き卵4重奏 薄焼き卵を2枚焼き、薄焼き卵・のり・薄焼きたまごの順にのせカニカマをおき、のり巻きを巻く要領でくるくと巻く</p> <p>⑤ 5色厚焼き玉子 卵とみじん切りにした材料をすべてまぜて厚焼き玉子を焼く</p> <p>⑥ 厚焼き玉子 卵と調味料を混ぜ、ふつうに焼く</p> <p>⑦ ミニトマトの蜂蜜マリネ トマトは湯むきしてビニール袋に入れ蜂蜜と酢を入れ冷やす</p> <p>⑧ ナスの豚バラ巻き ナスは8等分にくし切りにし、水にさらす。豚バラ肉に塩コショウをしナスを2本ずつ巻いてフライパンで焼き、炊き肉のたれで味付けをする</p> <p>⑨ 焼き鮭 ふつうに焼く</p> <p>⑩ リンゴとブドウの寒天よせ リンゴは薄いいちょう切り。りんごジュースと寒天でもとを作りりんごとぶどうを混ぜこみ容器に入れて固める</p> | | |

