

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ながのちくせりたしぶ		
組織・グループ名	JAながの女性部ながの地区芹田支部		
代表者氏名(よみがな)	くらしま かつみ		
代表者氏名	倉島 勝美		
弁当名	旬の食材弁当	調理月日	8月3日
弁当の対象者	20～80代の元気な方		
アピールポイント	芹田地区で夏にふんだん採れる野菜をお弁当にしました。揚げ物、和え物、焼き物、漬物色んな調理方法で飽きないように食べやすくしました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①白:米 3合 黒:黒豆 40g らっきょう酢 50CC ②赤:ささみ4本 緑:インゲン12本 赤:人参 2/1本 緑:オクラ 4本 塩こうじ 適量 ③黄:かぼちゃ1/8個 赤:パプリカ 1個 緑:ししとう 8本 黒:ナス1/2個 塩 適量 ④白:じゃがいも中2俵 赤:ベーコンスライス 4枚 塩・こしょう 適量 ⑤黄:卵 3ヶ 白:エノキ佃煮 少々 オリーブオイル適量 ⑥緑:インゲン7～8本 白:白ごま黒:黒ゴマ 適量 砂糖・みりん・醤油 各適量 ⑦白:じゃがいも中2俵 赤:人参 1/4個 白:マカロニ20g 黄:卵1個 赤:ソーセージ 1本 緑:グリーンピース 塩 少々 マヨネーズ 適量 ⑧黄:錦糸かぼちゃ 1/4個 緑:きゅうり 1本 赤:人参 1/4個 カニカマ 1本 ごま油 砂糖 醤油 酢 適量 ⑨黒:ひじき200g 白:大豆 50g 赤:人参 1/4本 油揚げ 1枚 コメ油 ことじ 醤油 みりん 酒 砂糖 適量</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの たまご</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①黒豆ごはん 前日に黒豆を水にひたす。米を研ぎ黒豆のつけ水と黒豆を入れて炊く</p> <p>②いんげんと人参のささみ巻き ささみは叩いて伸ばしておく。肉に塩こうじパウダーをかけておく。インゲンと人参はゆでる。ラップの上でいんげんと人参を肉で巻く。もう片方もインゲンと人参、星形のオクラも一緒に巻く。巻いた肉をラップで包み電子レンジでチンする</p> <p>③夏野菜の素揚げ かぼちゃ、パプリカ、ししとう、なすを適当な大きさに切りコメ油で素揚げして、塩をパリりと振る。</p> <p>④マッシュポテトのベーコン巻き じゃがいもは茹でてつぶす。塩コショウしてまぜる。俵状の形にしてベーコンで巻く。熱したフライパンで巻口下にして焼く。</p> <p>⑤卵焼き ボウルに卵を割り入れかき混ぜる。熱したフライパンに油をひいて卵液を入れて焼く中心にエノキの佃煮を入れて巻きながら焼く。お弁当の大きさに切る</p> <p>⑥胡麻和え インゲンを茹でる。黒ゴマ・白ごまで分けて各々に味付けして、それぞれで合える</p> <p>⑦ポテトサラダ じゃがいもは茹でてつぶす。塩コショウ、酢をしてまぜる。マカロニもグリーンピース、人参、卵を茹でておく。粗熱がとれたら、じゃがいもと一緒にして適量のマヨネーズと混ぜ合わせる</p> <p>⑧そうめんかぼちゃの酢漬け そうめんかぼちゃの種とワタを取り身をほぐす。きゅうりと人参の千切り、ほぐしたカニカマと調味料で合える</p>		

⑨ひじきの炒め煮

鍋でゴマ油を熱し細切りの人参、大豆、ひじきを入れて中火で炒める。全体に油がなじんだら調味料を入れて汁気がなくなるまで弱火で煮る

