

**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しんしゅうしんまちしぶ | | |
| 組織・グループ名 | JAながの女性部ながの地区信州新町支部 | | |
| 代表者氏名(よみがな) | たかぎ ろうこ | | |
| 代表者氏名 | 高木 朗子 | | |
| 弁当名 | 健菜ジビエジンギスカン弁当 | 調理月日 | 2020年8月3日 |
| 弁当の対象者 | 中高年の女性向け | | |
| アピールポイント | 女性向けなのでヘルシーに野菜を多めに、肉は鉄分の多いシカ肉を使用しました。 | | |
| 使用食材量 (4人前の食材名とその量) | ① 白:白米/300g、五穀米/25g、黒:白米/300g、五穀米/35g、黒米/10g ② 黒:ジビエ(鹿)ジンギスカン/200g ③ 赤・黄:パプリカ/1個ずつ ④ 緑:ミニきゅうり/8本、ぬか床 ⑤ 赤・白:新しょうが・みょうが/300g、らっきょう酢/2カップ、砂糖/少々 ⑥ 黄:かぼちゃ/200g、こめ油 ⑦ 白:はんぺん/1枚、人参/0.5本、玉ねぎ/0.25個、鶏ひき肉/100g ⑧ 黄:卵/3個、だし ⑨ 緑:つまみ菜/300g ⑩ 黒:芽ひじき/20g、人参/5cm、大豆/140g、だし、みりん、ごま油、しょうゆ ⑪ 白:長芋/300g、赤じそ/100g、らっきょう酢/1カップ ⑫ 黄:ミニトマト/4個 ⑬ 緑:いんげん/100g、すりごま、砂糖、塩 ⑭ 白:花まめ、砂糖 (調味料以外の食材には、白、黄、緑、赤、黒の明記をお願いします。) | 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) | ① ご飯 白米に雑穀米を加えて炊く。 ② ジビエ(鹿)ジンギスカン 市販のものを焼く。 ③ パプリカの素揚げ 太めの千切りをし、素揚げにする。 ④ ミニきゅうりのぬか漬け ミニきゅうりをぬか床に漬ける。 ⑤ みょうがと新しょうがの甘酢漬け 塩をまぶして水を切る。保存容器に入れてらっきょう酢をひたひたに入れる。 ⑥ かぼちゃの素揚げ かぼちゃを厚めにスライスして、こめ油で揚げる。 ⑦ はんぺんの肉詰め 野菜は粗みじん切り、材料を合わせてこね、はんぺんに詰めて電子レンジで蒸す。 ⑧ たまご焼き 溶いたたまごにだしを入れ焼く。 ⑬ いんげんのゴマ和え いんげんを茹でたら調味したゴマと和える。 ⑨ つまみ菜のお浸し 色よくさっと茹でる。 ⑭ 煮豆 いんげんを柔らかくなるまで煮る。 ⑩ ひじきと大豆の煮物 大豆をやわらかくしておき、ひじきはもどしておく。人参は細切り。炒めたら味付けをし、煮汁がなくなるまで煮る。 ⑪ 長芋の甘酢漬け 拍子切りにした長芋を容器に入れ、らっきょう酢を入れ赤じその絞り汁を入れる。 | | |

