

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		
(よみがな) 組織・グループ名	じえいえいながのじよせいぶながのちくにしやましぶ JAながの女性部ながの地区西山支部		
代表者氏名(よみがな)	まつもと ゆきえ		
代表者氏名	松本 幸江		
弁当名	さわやかバランス弁当	調理月日	2020年8月5日
弁当の対象者	中高年の女性向け		
アピールポイント	女性向けなので素材、カロリー、味付けにこだわり、ヘルシーに仕上げました。		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	① 白:白米 250g 黒:ゴマ/少々 ② 茶:鶏肉/2枚、塩麴、生姜/適量 ③ 白・黄・緑:雑魚・大豆・あおさ・小麦粉/適量 ④ 黒:なす/1個、青じそ/4枚、 ⑤ 黄・緑・赤:ズッキーニ/小4本、人参/0.5本、卵/2個、砂糖、塩 ⑥ 緑:モロッコインゲン/120g、すりゴマ/15g、砂糖、塩 ⑦ 白:らっきょう/12個、らっきょう酢/適量 ⑧ 黄:ぼっちゃんかぼちゃ/半分、砂糖、しょうゆ ⑨ 緑:きゅうり/1本、からし漬の素/少々 ⑩ 緑:枝豆/12房 ⑪ 黄:とうもろこし/1本 ⑫ 赤・黄:ミニトマト/8個 ⑬ 赤:梅漬け/1個 ⑭ 赤:鮭	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 白米を炊き真ん中に梅漬けのスライスを乗せ、周りに黒ゴマを振りかける ② 鶏のから揚げ 鶏肉を塩麴に漬ける。小麦粉、干切り生姜をまぶして揚げる。 ③ 大豆と雑魚の天ぷら 大豆はふかしておき、材料を全部合わせて揚げる。 ④ 長なすの素揚げ なすを縦に切り、青じそを巻きつけ楊枝で止め、揚げる。 ⑤ ズッキーニの卵とじ ズッキーニ、人参を干切りにし、ズッキーニは塩もみして水分を切る。野菜を炒めてしんなりしたら卵でとじる。 ⑥ モロッコインゲンのごま和え インゲンを茹で適当な大きさに切る。砂糖、塩、ゴマを混ぜた物と和える。 ⑦ らっきょう漬け らっきょうをらっきょう酢で漬ける ⑧ かぼちゃの煮物 かぼちゃを適当な大きさに切り、砂糖、しょうゆで煮る ⑨ きゅうりのからし漬け ⑩枝豆 茹でる ⑪とうもろこし 葉付きのまま電子レンジで5分 きゅうりをからし漬けの素で漬ける。		

