

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とよのまちしぶ		
組織・グループ名	JAながの女性部ながの地区豊野町支部		
代表者氏名(よみがな)	たけのうち あけみ		
代表者氏名	竹ノ内 明美		
弁当名	心一杯弁当	調理月日	8月6日
弁当の対象者	子供さんから元気な高齢者まで		
アピールポイント	朝どり野菜を使い心一杯作りました！！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① ごはん 白 梅干し 赤 1個 黒ゴマ 黒</p> <p>② 鶏ささみ 白 3本 酒小さじ2 塩少々 大葉 緑 梅干し 赤</p> <p>③ サバ味噌煮缶1缶 黒 ジャガイモ 黄1個 ネギ緑 1本 チーズ100g 春巻きの皮 5枚</p> <p>④ なす黒1本 パプリカ黄・赤 ピーマン緑 玉ねぎ白 小1個 厚揚げ 白 1枚 らっきょう酢 醤油</p> <p>⑤ じゃがいも 黄300g 油大匙3 酢大匙3 砂糖大匙4 塩 小さじ1/2</p> <p>⑥ 卵 黄3個 砂糖 大匙1 みりん 大匙1 醤油 小さじ1/2 塩少々</p> <p>⑦ モロッコいんげん緑 5本 黒ゴマ 黒 砂糖 醤油 味噌</p> <p>⑧ 板粕 三温糖1カップ はちみつ 大匙1 ゼライス 15g</p> <p>⑨ スティックセニョール緑 1本 ミニトマト 赤 1個 きゃらぶき キュウちゃん漬け 黒</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>-----</p> <p>卵</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①ごはん 白米は炊き 梅干しと黒ゴマを乗せる。</p> <p>②鶏ささみ巻き焼き 鶏ささみをたたいて伸ばす、塩を軽く振り上に大葉、梅干しのせて巻き爪楊枝でとめる。片栗粉をまぶしてフライパンで焼く。</p> <p>③サバ味噌煮缶の春巻き 春巻きの皮に材料を入れて巻き揚げる。</p> <p>④夏野菜と厚揚げのマリネ 野菜は素揚げ、厚揚げは食べやすい大きさに切りフライパンで焼く。 作っておいたマリネ液の中に入れる。</p> <p>⑤いもなます じゃがいもは薄くスライスし千切りし水に放し時々水を替えざるに上げ水気を切る。鍋に油を熱しジャガイモを入れ調味料を入れる。</p> <p>⑥卵焼き 卵を溶き調味料を入れて焼く。</p> <p>⑦モロッコいんげんのごま和え いんげんを茹でごま、調味料を混ぜ合わせた中に入れて良く合える。</p> <p>⑧板粕のゼリー 鍋に水を入れ沸騰したら板粕を入れ溶けたら調味料を入れる。ゼラチンは少しの水でふやかす。分離しなくなったら冷蔵庫で冷やす。</p> <p>⑨付け合せ</p>		

