

# 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しがこうげんちく		
組織・グループ名	JAながの女性部志賀高原地区		
代表者氏名(よみがな)	いけだ もとこ		
代表者氏名	池田 元子		
弁当名	夏に負けるな！欲張り弁当	調理月日	2020.08.09
弁当の対象者	働くおかあさん		
アピールポイント	厚焼き玉子・人参もちもち団子には水の代わりに牛乳を使用し、魚も肉も野菜も摂れる様に詰め込みました。		
使用食材料  (4人前の食材名とその量)	白米…800g(白) 梅漬け…(中)4個 塩茹で枝豆…40粒(緑) 鮭(骨取り切身)…3切(赤) 鶏むね肉…200g(白) 玉子…(中)3個(黄) 人参…(中)1本(赤) れんこん…100g(白) インゲン…4本(緑) しめじ…50g(黒) パプリカ(黄・赤)…各1/2個 ブロッコリー…小房4個(緑) ミニトマト…4個(赤) エーコープもちもちパンミックス…100g(白) 人参ペースト…中1本分(赤) トマト(大)…1個(赤) 玉ねぎ…1/4個(白) ズッキーニ…中1/3本(緑) シーチキン缶(ノンオイル)…1缶(白) 牛乳…160cc(白) ゆであずき…大さじ4(赤) キューイフルーツ…1玉(緑) グリーンレタス葉…4枚 茹でとうもろこし…大さじ2(黄) 炒りごま…大さじ1と1/2(白) こめ油…大さじ1 ニンニク…小さじ1 顆粒だし…少々 コンソメ顆粒…小さじ1 砂糖…大さじ6 塩・コショウ…少々 ごま油…大さじ1 片栗粉 揚げ油 乾燥バジル…大さじ1(緑) トマトケチャップ…大さじ4	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 牛乳 鮭 キューイフルーツ 大豆 小麦	
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鍋に刻んだトマトとみじん切りにした玉ねぎ・ズッキーニ・人参を入れ火にかけ水分が出てきたらコンソメニンニク・トマトケチャップ・乾燥バジルを加え煮詰めトマトソースを作っておく。</li> <li>・鮭は一切れを3つに切り片栗粉を付け180℃の油でからりと揚げる。</li> <li>・パプリカも一口大に切り片栗粉を付け揚げる。</li> <li>・玉子に砂糖・塩・顆粒だし・牛乳を加え良く混ぜ厚焼き卵を焼く。</li> <li>・4等分し斜めに切りハート型に合わせる。</li> <li>・人参1本は千切りにしレンジ600wで2分半かけ、熱いうちに中華スープの素・塩・ごま油・炒りごまを混ぜる</li> <li>・れんこんは半分に切り2mm幅の薄切りにし、塩少々を加えた湯で茹でて水気を切っておく。</li> <li>・インゲンも一緒にゆで水気を切ってから1本を3つに斜めにきる。</li> <li>・シメジもバラバラにし一緒に茹でて水気を切っておく。</li> <li>・ブロッコリーも一緒に固茹でし、水気を切り冷ましておく。</li> <li>・良く水気をとったれんこん・インゲン・シメジにシーチキン(汁は切る)・とうもろこし・マヨネーズを加え混ぜる</li> <li>・薄く油を塗ったフライパンに鶏肉をいれ表裏の色が変わったら、酒大さじ2を入れ弱火で蒸し焼きにする。</li> <li>・火が通ったら、砂糖大さじ2・しょう油大さじ2を入れ照りが出るように汁を絡める。</li> <li>・1枚を4等分し食べやすい大きさに切る。</li> <li>・グリーンレタスを容器に敷き、揚げたパプリカ・鮭を乗せ、トマトソースを添える。</li> </ul>		

- ・その横に鶏肉を並べ固茹でしたブロッコリーとミニトマトを詰める。
- ・もちもちパンミックス粉100gに、茹でてペースト状にした人参大さじ2と砂糖大さじ2、こめ油大さじ1と牛乳130ccを加え良く練る。
- ・親指大に丸め、沸騰した湯に入れ、浮いて来たら約1分茹でて冷水に取り水気を切り容器に詰める。
- ・ゆであずき大さじ1を添える。
- ・キューイフルーツは皮をむき、輪切りにして添える。
- ・固茹でしたブロッコリーに立て掛けるように、切ってハート型に合わせた厚焼き卵を入れる。
- ・白米に刻んだ梅漬け・塩茹で枝豆のせ、白いりごまをふる。

