

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なのまちしぶ		
組織・グループ名	JAながの女性部信濃町支部		
代表者氏名(よみがな)	みやお はなこ		
代表者氏名	宮尾 花子		
弁当名	夏野菜の色彩弁当	調理月日	8月3日
弁当の対象者	中高年の女性		
アピールポイント	暑い夏に食べるサッパリとしたお弁当です。		
使用食材料量 (4人前の食材料とその量)	<p>① 白:おから170グラム 緑:きゅうり1本 緑:きゃべつ3枚 赤:かにかまぼこ5本 らっきょう酢適量</p> <p>② 黒:こんにやく2枚 ごま油大匙2 砂糖大匙2 酒大匙2 みりん大匙2 ほんだし小匙2 醤油大匙2 輪切り唐辛子小匙2</p> <p>③ 黄:卵4個 砂糖大匙3 マヨネーズ大匙1</p> <p>④ 赤:鶏もも肉400g 水100cc 砂糖小匙1.5 塩小さじ1 しょうゆ大匙1 酒大匙1 片栗粉大匙3 油適量</p> <p>⑤ 赤:人参2/1 黒:ごぼう1 白:じゃがいも1 緑:モロッコ(小)4 白:レンコン1 和風だし小袋1 水300ml 砂糖小匙2 みりん大匙1 醤油大匙1と2/1</p> <p>⑥ 黒:生ひじき1パック 白:油揚げ1枚 赤:人参3cm 緑:モロッコ適量 ごま油大匙2 酒大匙1 水300ml 和風だし小匙1</p> <p>⑦ 緑:ズッキーニ1本 赤:かにかまぼこ2本 小麦粉少々 油適量</p> <p>⑧ 白:米 280g 黄:とうもろこし1本 緑:枝豆適量</p> <p>⑨ 白:白うりのピクルス 緑:きゅうりの漬物 黒:新生姜の佃煮 赤・黄:ミニトマト 緑:大葉</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <hr/> <p>たまご</p> <p>小麦粉</p> <p>かに</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① おからサラダ 乾煎りをしたおからと、塩もみをしたきゅうり 千切りにしてレンジに掛けたキャベツをあわせてらっきょう酢で味付けをし、かにかまぼこを飾る。</p> <p>② こんにやくピリ辛炒め煮 こんにやくは適当な大きさに切りごま油で炒める。砂糖、酒、みりん、ほんだしを入れ炒め煮をして最後に醤油を入れる。</p> <p>③ ふわふわ卵焼き 卵、マヨネーズ、砂糖を合わせて焼く。</p> <p>④ 唐揚げ 食べやすい大きさに切った鶏肉に水、砂糖、塩を入れ5分ほど置く。しょうゆ、日本酒を加え軽く混ぜ片栗粉を加えて油で揚げる。</p> <p>⑤ 煮物 材料を食べやすい大きさに切り、水 和風だし 砂糖で煮る。</p> <p>⑥ ひじきとあげ煮 油揚げは半分の長さに切り、さらに細切りにする。ごま油でひじきと人参を炒め、ごま油がなじんだら油揚げを入れ炒める。しんなりしたら和風だし、水を入れて煮込む。最後に茹でたいんげんを飾る。</p> <p>⑦ ズッキーニのはさみ揚げ ズッキーニを2cm位に切り、切れ込みを入れてかに蒲鉾をはさみ、小麦粉を軽く付けて揚げる。</p> <p>⑧ とうもろこしご飯 白米にとうもろこしの芯と、挽いたとうもろこしをいれて炊く。</p>		

