

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ながの須坂支所		
組織・グループ名(よみがな)	じよせいぶすこうちく		
組織・グループ名	女性部須高地区		
代表者氏名(よみがな)	たなか さいこ		
代表者氏名	田中 才子		
弁当名	伝統野菜を使った❀しあわせ❀弁当	調理月日	8月6日
弁当の対象者	老若男女		
アピールポイント	須高地区に伝わる伝統野菜をたっぷり使いヘルシーで見ても食べても幸せを感じていただけるようにしました！		
使用食材量	<p>①黒:なす 4個 パン粉:適量 赤:豚ひき肉 200g 卵:2個 白:玉ねぎ 120g 小麦粉:適量 緑:大葉 16枚 塩コショウ:少々</p> <p>②赤:ベーコン 10枚 緑:八町きゅうり 1本 白:えのき 100g 黄:チーズ 3個</p> <p>③黒:村山ごぼう 1本 しょうが:1個 赤:豚肉(こま切れ) 400g 醤油:大さじ2杯 出汁:400cc 砂糖:大さじ2杯 みりん:大さじ2杯</p> <p>④黄:卵 2個 マヨネーズ:大さじ2杯 緑:オクラ 2本 はちみつ:小さじ2杯 塩:少々 めんつゆの素:大さじ1杯</p> <p>⑤黄:かぼちゃ 800g 緑:青しそ 4枚 生クリーム:大さじ2杯 白:ごま 4枚 グラニュー糖:少々 塩:少々 ごま:少々</p> <p>⑥白:じゃがいも 4個 塩コショウ:少々 玉ねぎ 2個 赤:ベーコン 8枚</p> <p>⑦赤:紫キャベツ 1/2個 らっきょう酢:大さじ3杯</p> <p>⑧緑:モロッコいんげん 150g みそ:大さじ1杯 マヨネーズ:大さじ1杯</p> <p>⑨赤:リンゴ 黒:ブルーベリー 食べやすい大きさにカット</p> <p>⑩白:白米 300g 緑:枝豆 80g 白:じゃこ 30g 赤:梅 20g 緑:青しそ 2枚 黄:とうもろこし 50g</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>小麦粉 チーズ 卵</p>
(4人前の食材名とその量)			
作り方	<p>①なすとひき肉のはさみフライ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.丸なすを1cmの輪切りにし、真ん中に切れ目を入れる。 2.なすの周り切れ目の中にまんべんなく小麦粉をつける。 3.中に大葉とタネ(豚ひき肉・卵・みじん切りをした玉ねぎに塩コショウを混ぜたもの)を詰める。 4.卵をつけてパン粉をまぶす。 5.油をひいたフライパンできつね色になるまで揚げる。 		

(切り方、調理手順等につ
つき、箇条書き)

②八町きゅうりのベーコン巻き

- 1.八町きゅうりの皮をむき、短冊切りにする。えのきは巻きやすい大きさに切る。
- 2.八町きゅうり・えのき・チーズと一緒にベーコンで巻く。
- 3.弱火で焼き色がつくまで焼く。

③ごぼうと豚肉のしょうが煮

- 1.ごぼうを4cm程の半月切り、しょうがは千切りにする。
- 2.ごぼうは下ゆでをして、少しやわらかくなったらざるにあける。
- 3.鍋に調味料(しょうが、醤油、出汁、砂糖、みりん)を入れて15~20分程煮る。

④オクラのたまご焼き

- 1.たまご・マヨネーズ・はちみつ・塩・めんつゆの素・切ったおくらを合わせてかき混ぜる。
- 2.こめ油をひき焼く。

⑤かぼちゃの大葉包み

- 1.かぼちゃにグラニュー糖を入れて混ぜてから、弱火でやわらかくなるまで煮る。
- 2.やわらかくなったら、塩と生クリームを混ぜ合わせて丸く形を整える。
- 3.2を大葉で包み、かぼちゃの上に白ごまを散らす。

⑥簡単ジャーマンポテト

- 1.じゃがいもをくし切りにして、レンジ(500W)で2分程温める。
- 2.フライパンに玉ねぎ、ベーコン、を入れて炒めてからじゃがいもを入れる。
- 3.塩・コショウをいれて味を調える。

⑦紫キャベツの酢の物

- 1.紫キャベツを千切りにする。
- 2.ボールにいれて、らっきょう酢とあえる。

⑧モロッコインゲンのみそマヨ添え

- 1.ゆでたモロッコインゲンを食べやすい大きさに切る。
- 2.みそとマヨネーズをまぜて添える。

⑨3種のまんまるごはん

- 梅じゃごごはん
梅・しそを細かく切り、じゃこと一緒にごはんに混ぜる。
- 枝豆ごはん
塩ゆでした枝豆とごはんを混ぜる。
- もろこしごはん
とうもろこしを電子レンジで5分ほど温めてから粒をほぐして、塩と混ぜ合わせながら
ごはんをあえる。

