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みなみ信州		
組織・グループ名（よみがな）	じぇいえいみなみしんしゅうじょせいぶかなえしぶ　もくてきべつぐるーぷ「ぼな～る」		
組織・グループ名	JAみなみ信州女性部鼎支部　目的別グループ「ぼな～る」		
代表者氏名（よみがな）	すずき　ちえこ		
代表者氏名	鈴木　千恵子		
弁当名	ファイト一発弁当	調理月日	8月23日
弁当の対象者	お父さん		
アピールポイント	夏を乗り切るため、夏野菜たっぷりにしました。		

使用食材量 （4人前の食材名とその量）	料理	食材	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	おにぎらず	白:米 2合　黒:海苔 4枚　赤:人参 80g 緑:アスパラガス 120g　赤:牛肉 120g　キムチ 80g ごま 大さじ1と1/2　塩　ごま油　焼き肉のたれ	
	つくね	白:豆腐 1/2丁　赤:鶏ひき肉 150g　黒:ひじき 6g 緑:おくら 10本　白:生姜 1片　黄:卵 1個 片栗粉 大さじ2　塩　油 醤油 大さじ1　砂糖 大さじ1　水 大さじ1	えび 小麦 卵
	ツナマヨピーマン焼き	緑:ピーマン 2個　赤:ピーマン 2個　赤:ツナ缶 1缶 白:スライスチーズ 2枚　マヨネーズ 大さじ2 パン粉 大さじ2　塩こしょう	乳 牛肉 鶏肉
	シカクマメの塩昆布和え	緑:シカクマメ 6本　黒:塩昆布 ひとつまみ　ごま油	ごま
	トマトのハニーレモンマリネ	赤&黄:ミニトマト 8個　黄:レモン 薄切り1枚 はちみつ 小さじ1　レモン汁 小さじ2	大豆
	じゃがいものガーリック炒め	白:じゃがいも 1個　赤:紫じゃがいも 1個 白:にんにく 1片　ハーブソルト　油	
	じゃがいもサラダ	赤:紫じゃがいも 1個　緑:きゅうり 薄切り4枚 マヨネーズ 大さじ2　酢 小さじ1　塩こしょう	
	えびとアボカドの春巻	赤:えび 4匹　黄:アボカド 1/2個　白:玉ねぎ 1/4個 マヨネーズ 大さじ1　すりおろしにんにく 少々 白:春巻の皮 2枚　水溶き小麦粉　塩こしょう　揚げ油	
	おくらと大葉の春巻	緑:おくら 2本　緑:大葉 4枚　白:スライスチーズ 2枚 白:春巻の皮 2枚　水溶き小麦粉　揚げ油	

作り方 （切り方、調理手順等につき、箇条書き）	料理	手順
	おにぎらず	アスパラガスは塩茹でする。 人参は千切りにし、電子レンジで加熱する。塩とごま油で味をつける。 細切りの牛肉を炒め、焼き肉のたれで味をつける。 炊きあがったご飯に塩、ごま油、ごまを混ぜる。 海苔に1/8量のご飯をのせ、具を並べ、1/8量のご飯を更にのせる。 海苔をたたむ。
	つくね	豆腐は水を切る。ひじきは戻す。おくらは輪切りにする(生のまま)。 生姜はみじん切りにする。材料をひとまとめにして焼く。 醤油と砂糖と水を煮詰めて、つくねに絡める。
	ツナマヨピーマン焼き	汁気を切ったツナに、パン粉と調味料を混ぜる。 半分にしたピーマンに味付けしたツナを詰める。 チーズをのせ、トースターで焼く。
	シカクマメの塩昆布和え	シカクマメを茹で、一口大に切る。 塩昆布とごま油で和える。
	トマトのハニーレモンマリネ	はちみつとレモン汁を合わせる。 半分に切ったトマトとレモンを漬ける。
	じゃがいものガーリック炒め	じゃがいもは電子レンジで蒸して、一口大に切る。 油とにんにくを熱したフライパンで炒め、塩を振る。
	じゃがいもサラダ	茹でてつぶしたじゃがいもに味をつける。

		輪にしたきゅうりの中に、絞り袋で絞る。
	えびとアボカドの春巻	茹でえびを1cm幅に切る。玉ねぎはみじん切りにする。 アボカドはざく切りにする。 春巻の皮は三角形に2等分にする。 材料を混ぜたものを包み、巻き終わりを水溶き小麦粉でとめる。 熱した油でカラッと揚げる。
	おくらと大葉の春巻	おくらは縦半分に切る(生のまま)。春巻の皮は三角形に2等分にする。 おくら、大葉、チーズを包み、巻き終わりを水溶き小麦粉でとめる。 熱した油でカラッと揚げる。