

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)	えぷろんさぼーたー		
組織・グループ名	エプロンサポーター		
代表者氏名(よみがな)	くまがい ちなみ		
代表者氏名	熊谷 千奈美		
弁当名	とある日の農家弁当	調理月日	8月24日
弁当の対象者	家族		
アピールポイント	家にたまたまあった食材で、思うままに作りました。 主婦歴25年、家族の健康を願う気持ちは無意識に食事につながっていると思います。		
使用食材料量 (4人前の食材料名とその量)	<p>① かぼちゃと豚肉の炒め物                  黄:かぼちゃ 200g 赤:豚肉ロース薄切り 200g                  下味用: 酒 大さじ1 塩こしょう 少々 しょうゆ 大さじ1 にんにくチューブ 2cm                  砂糖 大さじ2 しょうゆ 大さじ3 酢 大さじ2 片栗粉 適量 塩 少々</p> <p>② ピーマンの種ごとじゃこみそ                  緑:ピーマン 5,6個 白:ちりめんじゃこ 20g 白:白いりごま 大さじ2                  砂糖 大さじ2 みそ 大さじ2 みりん 大さじ1 サラダ油 適量</p> <p>③ 塩こんぶとチーズの卵焼き                  黄:卵 4個 黒:塩こんぶ 5g 黄:ピザ用チーズ 15g                  マヨネーズ 大さじ1</p> <p>④ さつまいものしょうがはちみつ煮                  黄:さつまいも 中1本 白:しょうが 10g はちみつ 大さじ1                  砂糖 大さじ1 みりん 大さじ1 水100cc</p> <p>⑤ きゅうりとしめじのさっぱりレモン漬け                  緑:きゅうり 3本 黒白:しめじ 100g 黄:レモン 1/4個                  早漬け一番うめしそ味 大さじ3~4</p> <p>⑥ 甘酢みょうがの大葉まき                  赤:みょうが 100g 下漬け用:塩 小さじ1 水 100cc                  緑:大葉 12枚 合わせ酢:水 25cc 酢 50cc 砂糖 大さじ1/2 みりん 大さじ1/2</p> <p>⑦ 炒り大豆ご飯                  白:米 2合 白:炒り大豆 30g                  塩 小さじ1/2 酒 大さじ2</p> <p>その他                  赤:プチトマト 8個 緑:サラダ菜 16枚</p>		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの  卵 チーズ(牛乳) ごま 大豆 豚肉
作り方	<p>① かぼちゃと豚肉の炒め物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉は5cmに切り下味をつけておく</li> <li>かぼちゃは1cmの厚さの食べやすい大きさに切り、耐熱ボウルに入れ少量の水を入れラップをかけてレンジで4分ほど加熱する。 (固いようなら再加熱する)</li> <li>豚肉に片栗粉をまぶし、熱したフライパンで焼く</li> <li>砂糖、しょうゆ、酢を加えてサッと炒め、かぼちゃを加えて全体的に味をからめて味をみながら塩で調節する</li> </ul> <p>② ピーマンの種ごとじゃこみそ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ピーマンは縦半分に切り、繊維を断つように5mm位の細切りにする</li> <li>フライパンに油を熱し、ピーマンを炒め、ちりめんじゃこを加え、調味料を全て加えて炒める</li> <li>ピーマンがしんなりしたら火を止めて、ごまを加えて和える</li> </ul> <p>③ 塩こんぶとチーズの卵焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ボウルに卵を割りほぐし、マヨネーズを加えかき混ぜる</li> <li>塩こんぶ、ピザ用チーズを芯にして卵焼きを作る</li> </ul> <p>④ さつまいものしょうがはちみつ煮</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいもは1cmの輪切りにして、レンジで4分加熱する</li> <li>鍋に水を入れ、はちみつ、砂糖、みりん、さつまいも、しょうがを入れ、落し蓋をして中火で水分がなくなるまで煮る</li> </ul>		

⑤ きゅうりとしめじのさっぱりレモン漬け

- ・ しめじは石づきを取ってほぐし、熱湯で30秒ほど茹でてざるに上げ、熱いうちに早漬け一番を大きじ1～1と1/2絡め、粗熱をとる
- ・ きゅうりは縞々になるように縦に皮をむき、7mm位の斜め切りにして早漬け一番を2～2と1/2絡める
- ・ レモンは薄いいちょう切りにする
- ・ しめじが冷めたら全部ジッパー付き袋に入れ、冷蔵庫に入れ時々ひっくり返しながらか1時間置く

⑥ 甘酢みょうがの大葉まき

- ・ みょうがは塩水で1晩下漬けする
- ・ みょうがを半分に切り熱湯でさっとゆで、熱いうちに合わせ酢に入れて漬ける。翌日には食べられる
- ・ 大葉を半分に切り、みょうがを巻く

⑦ 炒り大豆ご飯

- ・ 米を洗い通常の水加減で炊飯器に仕掛け、30分浸水する
- ・ 炒り大豆と調味料を加え、さっくり混ぜてから炊飯する

