

第7回「JA長野県健康寿命100歳弁当」コンテスト応募用紙

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（全中）

都道府県名	長野県		
JA名	JA松本市		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいまつもとし じよせいぶ		
組織・グループ名	JA松本市 女性部		
代表者氏名(よみがな)	ももせ ちずこ		
代表者氏名	百瀬 知寿子		
弁当名	野菜しっかり女子弁当	調理月日	2020年8月11日
弁当の対象者	若い女性		
アピールポイント	・女性の「たくさんの種類のおかずを食べたい」「野菜をたっぷり、ヘルシーに」の希望に合わせた弁当。 ・レンジやグリルを使用し時短で出来るおらずにしました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① 白:ごはん3膳分 白:えのき 小1/2袋 バター 大さじ1 赤:人参 1/2本 緑:パセリ 少々 塩、こしょう 各少々 ② 赤:豚薄切り肉 120g めんつゆ 大さじ2 白:白ゴマ 少々 黒:ナス 1本 みそ 小さじ1 酒 大さじ3 こめ油 適量 砂糖 小さじ2 ③ 赤:生鮭 3切れ 緑:ししとう 8本 マヨネーズ 大さじ1 緑:松本一本ねぎ(青いとこ) 1/2本 みそ 大さじ1/2 ④ 黄:寿司揚げ 2枚 黄:スライスチーズ 2枚 緑:キャベツ 3枚 しょうゆ 少々 ⑤ 黄:かぼちゃ 1/8個 はちみつ 小さじ2 塩 少々 黒:レーズン 適量 カレー粉 少々 こしょう 少々 ⑥ 緑:ピーマン 2個 黒:塩こんぶ ふたつまみ 赤:赤パプリカ 1/3個 ごま油 小さじ2 ⑦ 緑:小松菜 1/2束 黄:えのき 小1/2袋 かつお節 ⑧ 赤:人参 1/2本 梅干し 1個 しょうゆ ⑨ 白:セロリ 1本 らっきょう酢 大さじ2 こしょう 少々 ⑩ 赤:ミニトマト 2個	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① 人参とエノキの混ぜごはん ・えのきは細かく切り、ギュッと絞る。 ・人参は細かくみじん切りにし、水少々を加えラップをし、電子レンジで1分加熱し、えのきを加え、さらに2分加熱する。 ・ごはんにはバター、人参、えのきを混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を整える。 ② なすの豚肉巻きめんつゆみそ絡め ・なすは5cm長さの拍子切りにし、塩水(分量外)に1分ほど漬け、しっかり水気を絞る。 ・豚薄切り肉を広げ、ナスを芯にして巻く。 ・フライパンにこめ油をひいて熱し、豚肉の巻き終わりを下にして並べる。 酒、めんつゆ、みそ、砂糖を加え蓋をし、蒸し焼きにしながら中火で煮詰める。 5分ほどしたら、水分をとばしながら煮からめ、仕上げに白ごまをふる。 ③ サーモンのねぎマヨ焼き ・生鮭は半分に切り、塩を少々振り10分おく。出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。 ・粗いみじん切りにした松本一本ねぎ、みそ、マヨネーズ、七味を混ぜ合わせ鮭に塗る。 ・アルミホイルの上に鮭とししとうを一緒にのせ、包まずに魚焼きグリルで7～8分焼く ④ キャベツチーズのお揚げ巻き ・キャベツはふんわりとラップをし、電子レンジで1分30秒加熱し、細切りにして水気を絞る。 ・油揚げは半分に広げ、長方形になる様に1/2に切り、キャベツと、チーズ1/2枚を巻き、巻き終わりをようじで止める。 ・アルミホイルで包み、魚焼きグリルで3分ほど焼き、しょうゆを塗り食べやすい大きさに切る。		

- ⑤ **かぼちゃハニーサラダ**
・かぼちゃは3mm位の薄切りにし、アルミホイルに包む。魚焼きグリルで7～8分焼き、はちみつ、塩、こしょう、レーズンで和える。
- ⑥ **ピーマンの塩昆布漬**
・ピーマン、パプリカは縦細切りにし、塩昆布、ごま油を混ぜる。
・ラップをふんわりかけ電子レンジで1分30秒加熱する。
- ⑦ **小松菜のおかか和え**
・小松菜はざく切り、えのきは4等分にしてふんわりラップをかけ、電子レンジで1分30秒加熱する。しょうゆ、かつお節と合える。
- ⑧ **人参の梅煮**
・人参は3mm位の厚さに切る。刻んだ梅干しと水少々を人参にふりかけ、ラップをふんわりかけ電子レンジで1分30秒加熱する。そのまま3分ほど置いていく。
- ⑨ **セロリマリネ**
・斜め切りにしたセロリ(葉も一緒に)を電子レンジで1分加熱し、らっきょう酢、こしょうで10分漬ける。
- ⑩ **ミニトマトを飾る。**

※魚焼きグリルで焼くものは一緒に入れて加熱しても良い。

