

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色を食べて連者が一番」部門】

都道府県名	長野県		
JA名	上伊那		
組織・グループ名(よみがな)	ぴっかりもみじちゃん		
組織・グループ名	ピッカリもみじちゃん		
代表者氏名(よみがな)	どばし あゆみ		
代表者氏名	土橋 亜由美		
弁当名	家族で楽しめる元気弁当	調理月日	8月7日
弁当の対象者	2世帯親子		
アピールポイント	コロナに負けるな！ お家の庭や公園で家族楽しく、ピクニック気分♪		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	①白 米3合 緑 アスパラガス4本 黄 とうもろこし1本 しょうゆ大さじ1 鶏がらスープ大さじ2 こめ油大さじ1  ②緑 ブロッコリー1株 赤 ベーコン・ハム 白 マヨネーズ大さじ2・パン粉適量  ③白 おもてなし牛乳300cc 黒 黒ねりゴマ16g 緑 キウイフルーツ適量 白 生クリーム(ホイップ) 粉寒天4g 砂糖24g 水200cc  ④白 はんぺん4枚 黄 スライスチーズ4枚 黒 焼きのり1枚 緑 大葉4枚 油大さじ1  ⑤黄 卵4個 赤 人参1/4本 白 玉ねぎ1/4個 赤 豚ひき肉120g 塩・コショウ少々 ケチャップ大さじ2 鶏ガラスープ小さじ1/2 マヨネーズ大さじ2  ⑥赤 ミントマト 黒 塩昆布10g ごま油小さじ1/4 ⑦白 えのきだけ400g 赤 梅干し4個 しょうゆ小さじ1 ⑧黒 なす4個 赤 豚肉300g 緑 ピーマン2個 白 いりごま大さじ1 みそ・酒・みりん大さじ2 砂糖・しょうゆ大さじ1 ⑨緑 ブロッコリーの茎 赤 人参1本 白 ツナ1缶 白ごま大さじ2 サラダ油 ごま油・砂糖・しょうゆ各小さじ1 だし大さじ3	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの  卵 牛乳	
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① アスパラごはん 米は洗って水につけておき、とうもろこしはそぎ取る。とうもろこし、調味料を入れ3合の目盛に水を入れて炊く。アスパラを茹で粗熱をとり食べやすい大きさに切っておく。米が炊き上がったらく混ぜアスパラを加えて完成！  ② ブロッコリーのマヨパン粉焼き ブロッコリーは食べやすい大きさに切りゆでて水けをきり、ベーコンは1cm幅に切る。ブロッコリーとベーコンをアルミケースに並び入れ、マヨネーズとパン粉をかけオーブントースターでパン粉に焦げ目がつくまで焼く。  ③ 黒ゴマミルクゼリー 牛乳は人肌に温めて黒ねりゴマを溶かしておく。粉寒天を沸騰させ、砂糖を加えてよく溶かし、ねりゴマを入れた牛乳液を加えよく混ぜる。容器に流し入れ固まったら生クリームとキウイフルーツをあしらう。  ④ はんぺんののりチーズ焼き はんぺんを対角線に切って三角形にし、長い部分に切り込みを入れポケットを作る。のりとチーズをはんぺんの大きさに切って挟み込む。フライパンに油を熱してきつね色になるまで焼き、大葉の上に乗せる。  ⑤ オムレツ風たまご焼き 玉ねぎ、人参はみじん切りにし、ひき肉と調味料を入れ炒め、皿に上げる。卵を溶き、マヨネーズ・塩・コショウを入れて混ぜる。フライパンに薄油をひき卵液(1/2)を流し入れ炒めたひき肉等の具を手前に乗せて巻く。残りの卵液を入れ卵焼きの要領で巻き、冷ましてから切り盛り付ける。  ⑥ ミントマトの塩昆布マリネ トマトは熱湯にさっと通して皮をむき、塩昆布とごま油と一緒に和える。  ⑦ えのきの梅肉和え えのきだけは3等分に切る。梅干しは種を取り果肉をほぐす。えのきだけを電子レンジで2分ほど加熱し、そのまま蒸らして梅肉、しょうゆで和える。  ⑧ ナスと豚肉のみそ炒め ナス・ピーマンは乱切りにする。豚肉は片栗粉をまぶし、一口大に丸める。フライパンで豚肉を炒め色が変わってきたらナスを加えて炒める。火が通ったらピーマンを加え、調味料を入れて汁気がなくなるまで炒め、いりごまふる。  ⑨ ブロッコリーの茎と人参とツナのきんぴら風 ブロッコリーの茎、人参は細切りにして、フライパンで炒める。全体に油がまわったらしょうゆ・砂糖・だしを加える。汁けが半分くらいになったら、ツナを加え汁けがなくなるまで煮詰める。		

