

**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信州うえだ			
組織・グループ名(よみがな)				
組織・グループ名				
代表者氏名(よみがな)	えんどうあきこ			
代表者氏名	遠藤昭子			
弁当名	夏野菜で猛暑&コロナを乗り越えましょう弁当	調理月日	2020年8月23日	
弁当の対象者	還暦の主人			
アピールポイント	白飯少なめで疲れを取る豚肉と野菜をたくさん食べて欲しい。			
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	白 白・レンコン 中1本 醤油 適量 片栗粉 大3 黄 黄色・かぼちゃ 半分 砂糖 大2 醤油 大1 緑 緑・おくら 10本 豚薄切り肉 10枚 塩・胡椒 少々 赤 赤・人参 1本 オリーブオイル 大1 塩 小1.5 黒 黒・黒豆 300g 水 800CC	豚ひき肉 80g 味醂 小1 砂糖 小1 白ごま 小2 砂糖 200g 醤油 大1	黒・なす…2本 白・たまねぎ…1/2個 ペーコン…4枚 ニンニク…1かけ オリーブオイル…大1 ピザ用チーズ…適量 ケチャップ…大3 砂糖…小1 塩…少々 黒コショウ…少々 緑・ピーマン…3個 しいたけ…5枚 しめじ…1パック 白・ねぎ…1/2本 ニンニク…1かけ 牛肉…200g 醤油・酒…各小1 生姜汁小1 豆板醬…小1 味噌…40g 醤油・砂糖・酒…各小1 塩 小1弱	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)	<p>【蓮根の肉詰め】</p> <p>①蓮根の皮をむき厚さ7ミリに輪切りにする。醤油で味付けしたひき肉を蓮根に詰める。</p> <p>②両面片栗粉でまぶし、サラダ油を引いたフライパンで焼く。</p> <p>【茄子のイタリアンホイル焼き】</p> <p>①茄子のヘタを取り5mmの輪切りにする。</p> <p>②玉ねぎ、ベーコン、ニンニクは粗みじん切りにする。ここにケチャップ大3砂糖小1塩・胡椒少々を混ぜ合わせる。</p> <p>③耐熱皿に茄子を並べオリーブオイルを回しかける。茄子の上に②を乗せアルミホイルをかけ、オーブントースターで10分焼く。焼きあがったらピザ用チーズをのせ、アルミホイルを外しオーブントースターで3分焼く。</p> <p>【南瓜の煮物】</p> <p>①南瓜の種を取る。鍋に調味料を入れ煮立たせる。適当に切った南瓜を鍋に並べ、柔らかくなるまで煮る。</p> <p>【オクラの肉巻き】</p> <p>①オクラを塩で板摺し、茹でる。氷水で冷まして、オクラ2本に2枚の豚肉で巻く。</p> <p>②フライパンにサラダ油を熱し、焼く。塩こしょうを振りかけ、最後に醤油を回しかける。</p> <p>【ピーマンとしいたけの辛みそ炒め】</p> <p>①ピーマンは縦2cm幅に、椎茸は半分に、ねぎとニンニクはみじん切りにそれぞれ切る。</p> <p>②牛肉は醤油・酒…各小1生姜汁小1で下味をつける。</p> <p>③フライパンにサラダ油大2を熱し、ねぎとニンニクを入れ炒め香りが出たら牛肉、椎茸、しめじを加え炒める。</p> <p>④材料に火が通ったら、豆板醬…小1味噌…40g醤油・砂糖・酒…各小1を入れピーマンを加えサッと炒める。</p> <p>水溶き片栗粉(片栗粉大1水大1)でとろみをつける。</p> <p>【人参シリシリ】</p> <p>①人参を千切りにする。調味料(オリーブオイル・塩・砂糖)に和える。最後に白ごまと和える。</p> <p>【黒豆の煮物】</p> <p>①圧力なべに材料(黒豆・水・砂糖・醤油・塩)と鉄たまごを入れ、中火にかける。沸騰したら弱火で20分煮る。</p>			
	【他】白飯・梅・塩昆布			

