

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	信州諏訪農業協同組合		
組織・グループ名(よみがな)	じよせいぶちのしぶ		
組織・グループ名	女性部ちの支部		
代表者氏名(よみがな)	つぼさか さちこ		
代表者氏名	坪坂 祥子		
弁当名	おかわりしたくなる(^▽^)/旬菜弁当	調理月日	2020年7月27日
弁当の対象者	家族全員！		
アピールポイント	夏野菜を中心に使い、さっぱり感を出し、たっぷり食べたくなるお弁当です。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>1.梅じゃこご飯 米(白)4合・ちりめんじゃこ(白)40g・梅づけ(赤)4コ・赤じそ(赤)適量・ 白ごま(白)適量</p> <p>2.夏野菜の肉巻き 豚肉薄切り(赤)400g・赤パプリカ(赤)1/2コ・いんげん(緑)8本・ にんじん(赤)40g ①みりん 大さじ1と1/2・しょうゆ 大さじ1と1/2・砂糖 ひとつまみ・ 塩 少々・コショウ 少々</p> <p>3.カレー肉かぼちゃ ぼっちゃんかぼちゃ(黄)大1コ・豚肉薄切り(赤)100g・玉ねぎ(白)1コ にんじん(赤)小1本・いんげん(緑)4本・サラダ油 適量 ①しょうゆ 小さじ1 砂糖 少々・酒 大さじ3・塩 小さじ1と1/2・水 適量・ カレー粉 大さじ2</p> <p>4.ズッキーニのツナのつけ焼き ズッキーニ(緑)大1本・ツナ缶(白)1缶・大葉(緑)4枚・マヨネーズ 適量</p> <p>5.ワカメの酢の物 カットワカメ(黒)2g・海藻サラダ(緑・赤・黒)5g・糸かんでん(白)2g・ きゅうり(緑)1本・カニカマorサラダフレーク(赤)60g ①すし酢 大さじ3と1/2・砂糖 小さじ2・塩 少々</p> <p>6.きゅうりの浅漬け きゅうり(緑)1本・塩 少々・砂糖 少々</p> <p>7.素揚げやさい ナス(黒)1/2本・ししとう(緑)4本・赤パプリカ(赤)1/4コ サラダ油 適量・塩 少々・コショウ 少々</p> <p>8.サラダ寒天ゼリー 棒かんでん(白)1本・水 250cc・白だし 大さじ1と1/2 ミニトマト(赤)5コ・うずらの卵(白・黄)5コ・オクラ(緑)5本・アスパラ(緑)2本・ カニカマ(赤)適量</p> <p>9.2色かんでん ①牛乳(白)100cc・水 140cc・牛乳寒天の素 1/2袋 ②しそジュース(赤)100cc・水 140cc・粉かんでん 2g・砂糖 小さじ2</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p>

10.かりんと梅の砂糖漬け
かりん(黄)・梅(黄)・砂糖

作り方
(切り方、調理手順等
につき、箇条書き)

1.梅じゃこご飯

- ①米は研いで白米を炊く水加減で水を入れる。
- ②種を取りみじん切りにした梅漬けとちりめんじゃこを入れ炊飯。
- ③炊き上がったら千切りにした赤じそと白ごまをのせる。

2.夏野菜の肉巻き

- ①豚肉に塩コショウをする。
- ②パプリカ・にんじんは5mmの細切り、いんげんは5cm幅に切る。
- ③豚肉で、いんげん・パプリカを巻いて油をしいたフライパンで焼き塩コショウで味を調える。
- ④豚肉の上に大葉を広げ、いんげん・にんじんをのせ巻いてフライパンで焼き、みりん・しょうゆ・砂糖を加えからめる。(③・④を4コづつ作る)

3.カレー肉かぼちゃ

- ①材料を一口大に切る。
- ②鍋に油をしき材料を炒める。
- ③炒めた材料が隠れるくらい水を入れ、しょうゆ・酒・塩・カレー粉を加え、やわらかくなるまで煮る。

4.ズッキーニのツナのつけ焼き

- ①ズッキーニを2cm幅の輪切りにして、底を少し残し中をくりぬく。
- ②くりぬいたズッキーニの身と細かく切った大葉・ツナを混ぜ、くりぬいたズッキーニに戻す。
- ③マヨネーズを上にかけ、オーブントースターで、ズッキーニがやわらかくなり焦げ目がつくくらい焼く。

5.ワカメの酢の物

- ①糸かんでんは5cm幅に切り、海藻サラダと一緒に水で戻す。
- ②カットわかめも水で戻し、さらに小さくカットする。
- ③きゅうりは薄い輪切りにし、塩もみして水気をしぼる。
- ④水を切った材料とカニカマorサラダフレークをすし酢・砂糖・塩で和える。

6.きゅうりの浅漬け

- ①きゅうりを乱切りにし、塩・砂糖でもむ。

7.素揚げやさい

- ①ナスは輪切り、パプリカは細切りにする。
- ②ナス・パプリカ・ししとうを油で揚げ、塩コショウをふる。

8.サラダ寒天

- ①ミニトマト・茹でたうずらの卵は半分に切る。オクラ・アスパラは茹でて輪切りにする。
- ②棒かんでん・水・白だしでつくった寒天ゼリーを型に流しいれ、ミニトマト・うずらの卵・オクラ・アスパラカニカマを入れ固める。

9.2色寒天ゼリー

- ①Aで牛乳寒天をつくり型に流し入れる。
- ②Aが固まったら表面に傷を入れBでしそジュース寒天をつくり流し入れ固める。
(傷を入れることでAとBがうまくつきます)

10.かりんと梅の砂糖漬け

- ①昨年つくっておいた砂糖漬けです。

