

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色を食べて違者が一番】部門】

都道府県名	長野県	
JA名	大北	
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいだいほくじょせいぶ	
組織・グループ名	JA大北女性部	
代表者氏名(よみがな)	ひらせ くみこ	
代表者氏名	平瀬 久美子	
弁当名	彩り白馬GOZEN弁当	調理月日 2020年8月14日
弁当の対象者	午後も頑張って仕事をするお父さんに向けて	
アピールポイント	旬の自家製夏野菜を中心に、白馬村産の紫米や白馬の豚、信州サーモン、長野県産の寒天や椎茸、信州福味鶏など、地元食材や特産品をいっぱい使ったお弁当にしました。	
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	① 白:白米1.9合 黒:紫米0.1合 白:白ごま 適量 ② 白:白米2合 緑:しその実15g 塩5g ③ 赤:ミニトマト4個 緑:きゅうり30g 蜂蜜 小さじ2、酢 大さじ1 ④ 緑:ピーマン2個 赤:人参30g 白:糸寒天1g らっきょう酢 大さじ1、カレー粉 小さじ1/2、オリーブオイル 大さじ1 ⑤ 黄:トウモロコシ 1/2本 (衣)小麦粉25g、ベーキングパウダー小さじ1/2 塩コショウ 少々、サラダ油 適量 ⑥ 赤:信州サーモン100g 赤:鷹の爪 黄:ショウガ1/3 オリーブオイル80cc ⑦ 緑:オクラ4本 赤:豚(白馬の豚)バラ肉スライス100g 油 小さじ2、トマトケチャップ大さじ1 ⑧ 緑:ズッキーニ100g 味噌15g・醤油小さじ1・酒小さじ1・砂糖小さじ1 ⑨ 黄:卵4個 黒:焼きのり1枚 白だし小さじ1・みりん小さじ1 ⑩ 黒:結び昆布4個 黒:干し椎茸2枚 赤:人参60g 緑:インゲン 醤油小さじ1・みりん小さじ1/2 ⑪ 黄:カボチャ300g 赤:鶏(信州福味鶏)ひき肉100g 醤油小さじ2、みりん小さじ1、酒大さじ1、砂糖大さじ1 ⑫ 赤:エディブルフラワー(ナスタチウム)1個	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 特定原材料 卵 小麦粉 特定原材料に準ずる ごま 豚肉 鶏肉
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①紫米ごはん 全体の5%の紫米を入れて炊飯し、盛り付けてから白ごまをふる。 ②しその実ご飯 しその実を洗い、さっと熱湯をかけて水けを絞り塩でもんでおく。 白米が炊き上がったら混ぜ合わせる。 ③ミニトマトの甘酢漬け ミニトマトを湯剥きして、酢と蜂蜜につけておく。味が染みたらキュウリを器型にカットしてのせる。 ④カレー風味のコールスロー ピーマンと人参は千切り、糸寒天は水でもどしてから加え、調味料かけて和える。 ⑤トウモロコシのフリッター トウモロコシを削ぎ切りし衣と絡める。フライパンに約2cm程の油を入れて、カラット揚げる。 ⑥信州サーモンのアヒージョ(ニンニクの代わりにショウガを使用) 小さいめのフライパンにオリーブオイルを入れ温度が上がる前にスライスしたショウガを入れる。少し温度が上がってきたらスライスした鷹の爪と一口大にカットした信州サーモンを入れる。信州サーモンの色が変わったら火を止める。 ⑦オクラの豚肉巻き(白馬の豚使用) オクラは袴と硬いところを取り、レンジ(700W)で40秒加熱する。豚バラ肉でオクラをクルクル巻く。 フライパンに油を敷いて全体に焦げ目をつけてから蓋をして3分、最後にケチャップを絡める。 ⑧ズッキーニの鉄火みそ 一口大に切り切ったズッキーニに調味料を絡めて、少し水分が出てから、フライパンで炒める。 ⑨グルグル卵焼き 卵を割り水40cc入れてから軽く混ぜる。フライパンに卵を1/3流しいれてから焼きのりをのせる。卵が少し固まってきたら焼きのりの上に卵を少し流しいれてから巻きはじめ、出来上がったら巻きすで形を整えてからカットする。 ⑩煮物 昆布と椎茸は水に戻して柔らかくなったら昆布は結び、椎茸は半分に分ける。人参は花型に抜いてレンジ(700W)に40秒かける。鍋に昆布等の戻し汁120ccと調味料を加えて火が通ったら、インゲンを入れて軽く煮る。 ⑪カボチャのそぼろ煮(信州福味鶏使用) カボチャを一口大に切り面取りしてレンジ(700W)に1分かける。鍋に水150cc入れてから鶏肉を入れ、沸騰したら灰汁をとる。調味料とカボチャを加えて蓋をして汁気が少なくなるまで中火で煮る。 ⑫エディブルフラワー 無農薬で栽培したナスタチウムを水でさっと洗い添える。	

