

## 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

都道府県名	長野県		
JA名	JAあづみ		
組織・グループ名	特定非営利活動法人JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん		
代表者氏名 <small>(ふりがな)</small>	いけだ ようこ		
代表者氏名	池田 陽子		
弁当名	免疫力アップ秋いっぱい田舎弁当	調理月日	令和2年9月21日
弁当の対象者	年齢に負けない昭和生まれで頑張っているシニア		
アピールポイント	手作り食を心掛け季節感を満喫しましょう。		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	① 白/精米 ごま油 2g 黄/きび 40g		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの。
	②/赤 豚ロース 200g しめじ40g 人参 40g 緑アスパラ120g 赤パプリカ 60g		
	③ 黒/ひじき 白/豆腐・砂糖20g 緑/つる紫40g 赤/人参40g 醤油・少々		
	④ 緑/オクラ120g 黒/すりゴマ20g 砂糖20g 麵つゆ/少々		
	⑤ らっきよ 80g らっきよ酢 40CC 塩麴 少々		
	⑥ 茄子4個 味噌 60g みりん 12CC 青唐辛子 少々		
	⑦/黄 栗16個 砂糖 12g 塩 少々		
	⑧/赤 食用ほうづき 12個 ミントマト12個		
	⑨黄/とうもろこし160g(40g×4人)		
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①きび入りご飯の焼きおにぎり	米ときびを混ぜて炊飯して、おにぎり2個を握る。フライパンにゴマ油を入れて両面を焼くゴマ油の香りで塩を使わずおいしく食べられて減塩となる。	
	②野菜の肉巻き	豚ロースの薄切りを塩麴に漬けて置く、パプリカを3ミリ位にカットし、しめじと肉の上に置いて巻く、アスパラと人参の千切りも肉の上に乗せて巻き油を引いたフライパンで蒸し焼きとする。	
	③ひじき入り白和え	木綿豆腐を茹でて水を切る、ひじきを戻して砂糖、醤油で軽く味付けをし水けをきる 鶴紫は茹でてカットする。人参は茹でて水気をきる。材料を混ぜる	
		オクラは斜め半分にカットし、電子レンジ度600w加熱する。	

④オクラの胡麻和え	黒擦りごまと砂糖麵つゆでオクラを和える。
⑤みょうがの酢漬け	洗ったみょうがを、らっきょ酢に塩麴を少々入れた中に漬けて置く、
⑥茄子の田楽	茄子は半分にカットし、オーブン・又は魚焼き器に入れて火を通す。味噌とみりんを混ぜて、焼いた茄子に乗せて青唐辛子の薄切りを乗せる。
⑦栗きんとん(デザート)	栗の実を柔らかくなるまで茹でる。40分・包丁で半分に切って、中身をスプーンで取りすりこ木で潰して砂糖・塩で味付けし、形を整える。
⑧フルーツ	ミニマトと食用ほうずきを洗って置く。
⑨茹でとうもろこし	とうもろこしは電子レンジ600wで加熱する。

