

第11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ながの		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいながの じよせいぶ さかきしぶ		
組織・グループ名	JAながの 女性部 坂城支部		
代表者氏名(よみがな)	なるさわ よしこ		
代表者氏名	成澤 淑子		
弁当名	夏野菜で元気もりもり弁当	調理月日	令和3年8月11日
弁当の対象者	中高年女性		
アピールポイント	健康の維持に欠かせない野菜をふんだんに使い、120g以上の緑黄色夏野菜でヘルシーな弁当にしました。		
使用食材料量 (4人前の食材料名とその量)	① 白:米2合(パング豆 少々) ② 緑:きゅうり:2本 緑:長ネギ:5cm 白:にんにく:1かけ 白:しょうが:1かけ ゴマ油:大1/2 塩:少々 ③ 黒:ナス:2個 緑:大葉:2枚 みそ:大さじ1/2 砂糖:小さじ1 白:すりゴマ:大さじ1 ゴマ油:大さじ1/2 ④ 黄:かぼちゃ:150g バター:10g しょう油:小さじ1 ⑤ 緑:オクラ:12本 白:しょうが:1かけ しょう油:小さじ1 塩:少々 ⑥ 白:ぶり1切れ みりん:少々 しょう油:少々 片栗粉:少々 ⑦ 赤:ミニトマト:適量 酢:適量 ハチミツ:適量 ⑧ 白:トーフ:1丁 白:みょうが:5~6ヶ 緑:青ネギ:少々 緑:大葉:少々 白:ソーメン:150g しょう油:大さじ1 ゴマ油:大さじ1/2	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 豆 豆腐	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① パング豆のご飯 ・米を洗い豆といっしょに炊く ② スタミナきゅうり(夏の疲労回復) ・きゅうりは拍子木に切り、塩をふり軽くもんでおく。 ・長ネギはみじん切り、にんにくはすりおろす、しょうがは細切りにする。 ・きゅうり、長ネギ、にんにく、しょうが、ゴマ油を混ぜ合わせる。 ③ ナスのゴマ味噌炒め(カリウムでむくみ解消) ・味噌、砂糖、すりゴマを合わせる。 ・乱切りしたナスを油で炒めて、合わせておいた調味料を加えさつとまぜる。 混ぜたら火を止め大葉の千切りを加える。 ④ かぼちゃのバター醤油(カロテンを効率よく) ・かぼちゃは食べやすい大きさに切り、レンジで4分加熱。 ・軟らかくなったら熱いうちに、バター・しょう油を加えからめる。 ⑤ オクラのお浸し(食物繊維で整腸効果) ・オクラは塩を振ってこすり水で洗い流し、沸騰した湯で茹でて水けを取り斜めに切る。 ・しょうがは千切りにし、オクラと合わせしょう油を加え混ぜる。 ⑥ ブリの照り焼き(脳の働きを良くする) ・ぶりをみりん、しょう油につける。 ・片栗粉をまぶしてフライパンで蒸し焼きにする。 ⑦ ミニトマトのハチミツ和え(リコピンで抗酸化作用あり) ・ミニトマトは熱湯に入れ皮をむく。 ・皮をむいたミニトマトとハチミツ・酢と混ぜる。 ⑧ 豆腐サラダソーメン ・ソーメンは茹でておく。 ・豆腐は水を切り軽くくずす。 ・ネギ・大葉・みょうがは千切りにする。 材料をごま油、しょう油で混ぜる。		

