

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色を食べて違者が一番】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 じよせいふ はにゆうしふ		
組織・グループ名	JAながの 女性部 産生支部		
代表者氏名(よみがな)	みやさか かずこ		
代表者氏名	宮坂 和子		
弁当名	おばあちゃんガンバレ！弁当	調理月日	令和3年8月9日
弁当の対象者	元気で働いているおばあちゃん		
アピールポイント	高齢者といえども、しっかり食べてまだまだ働きたい。 (レンジを使いながら、味も作り方も自分流で作りました。)		
使用食料量 (4人前の食料名とその量)	①白:米2合 緑:枝豆(塩で茹でたもの)20粒 赤:芝エビ30g(干した物) しょう油、みりん、酒、らっきょう酢、各少々 黒:小粒のジャガイモ 米油、砂糖、しょう油、みりん、酒、らっきょう酢、ウマだし、各大さじ2 タカノソメ少々 ②赤:生サケ2切 玉葱半分(小)、大葉2枚、マヨネーズ大さじ2、くるみ2かけ 赤:ミニトマト8個 緑:レタス2枚 らっきょう漬4個 青のり少々 ③黄:卵2個 ビザ用チーズ適量 黒:焼きノリ1枚 米油大さじ2 砂糖、塩、酒、各少々 赤:ミニトマト8個(付け合せ) ④赤:豚うす切肉80g 赤:ニンジン1/2本 緑:アスパラ4本 辛味噌小さじ2 米油大さじ3 しょう油、塩、コショウ、みりん、各少々 ⑤白:ハンペン3枚 白ゴマ少々、パン粉少々 緑:枝豆10粒(塩ゆで薄皮をはぐ) 米油適量 ⑥黄:鶏肉80g 片栗粉少々、焼肉のたれ大さじ2、酒、砂糖、ショウガ、ニンニク、各少々 米油適量 赤:黄:パプリカ 各1/2個 ⑦黄:カボチャ4切れ、クルミ2かけ マヨネーズ、ハチミツ、各少々 ⑧黄:あんず(シロップ漬) ⑨黒:ヒジキ(干しヒジキ)20g 白:コンニャク、シメジ 赤:人参、あげ 緑:枝豆 米油 各少々 ⑩緑:キュウリ1本 あっさり漬の素、しょう油少々	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 くるみ 芝エビ チーズ 豆 マヨネーズ	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① エビの炊き込みごはんのとじゃがいもの甘辛煮(つけ合わせ) ・米を洗い材料を入れていっしょに炊く。盛り付ける時、塩ゆでた枝豆をのせる。 ・じゃがいも8個をレンジで6分位加熱。鍋に加熱したじゃがいもと調味料を入れて、しっかりと煮込む。白ごまを入れてもよし。 ② サケのタルタルソースもどきかけ ・サケは、かるく塩をふってレンジで加熱し蒸し焼きにする。 ・くるみをすりつぶす。玉葱、大葉をみじん切りにする。くるみ、玉葱、大葉をマヨネーズと混ぜる。 ・盛り付けしたサケの上にタルタルソースもどきをのせ、青のりをかける。横にらっきょうを付け合せる。 ③ 卵焼き ・卵を溶いたところに、調味料を入れ味を調える。フライパンに米油をひき、卵を流し入れノリ、チーズをのせて巻く。 ④ 豚肉の野菜巻き ・豚肉4枚をひろげ、人参の細切り4.5本、アスパラ2本を並べ真中に辛味噌をのせ、はじからしっかりと巻く。 ・フライパンに米油を大さじ3を入れて、巻き終わりを下にして焼く。全体に火が通り野菜の色を見ながら、調味料で味を調える。 ⑤ 枝豆入りハンペンの揚げダンゴ ・ビニール袋にハンペン、ゴマを入れて、よくつぶしながらこねる。そこに枝豆を入れてお団子にする。 ・米油で外側が、かりっとするように揚げる。 ⑥ 鶏のから揚げ ・鶏肉を食べやすい大きさに切り、調味料につけて10分程おく。 ・米油で揚げる。 ・パプリカを細切りにし、から揚げして添える。 ⑦ カボチャのハチミツ、クルミ和え ・カボチャは1口切にして、レンジで3分位加熱する。 ・クルミはすりつぶし、ハチミツ、マヨネーズと合わせ、加熱したカボチャと和える。 ⑧ あんずのシロップ漬 女性部で作ったあんずのシロップ漬 ⑨ ヒジキの五色煮 ・ヒジキは水にもどしてレンジで4分加熱。 ・コンニャク、人参、油揚げは小さめに切り、しっかりと水切りをしたヒジキとせめじ、枝豆を米油で炒める。 ⑩ キュウリのあっさり漬 ・きゅうりは1口大に切る。 ・あっさり漬の素にしょう油を少々入れて漬け込む。		

