

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ぶながのちくせりたしぶ		
組織・グループ名	JAながの女性部ながの地区芹田支部		
代表者氏名(よみがな)	くらしま かつみ		
代表者氏名	倉島 勝美		
弁当名	夏野菜若返り弁当	調理月日	2021/8/2
弁当の対象者	元気な中高年		
アピールポイント	・夏の太陽をサンサンと浴びた野菜を使って、イキイキと若返りも期待できるお弁当にしました。		
使用食材料 (4人前の食材料とその量)	<p>①米(白)2合 枝豆(緑)150g 塩 適量</p> <p>②卵(黄) 2個 カニかま(赤) 2本 だしとオリーブオイル 適量</p> <p>③かぼちゃ(黄) 400g 鶏ひき肉(赤) 100g 生姜 ひとかけ サラダ油 少々 A醤油 大さじ2 Aみりん・砂糖 各大さじ1と1/2 A水 300ML</p> <p>B片栗粉 大さじ1/2 B水大さじ1</p> <p>④チーズ(黄)4枚 のり(緑) 1/4 ハム(赤)4枚 大葉(緑)4枚 カニカマ(赤)4本</p> <p>⑤オクラ(緑)4本 ベーコン(赤)2枚 豚肉(赤)2枚 砂糖・醤油 適量</p> <p>⑥長ナス(黒)・パプリカ(黄)・かぼちゃ(黄)・ズッキーニ(緑) 各1個 サラダ油 だし汁300ml 醤油・みりん 各大さじ2と1/2</p> <p>干しあんず・きゅうりの漬物・梅漬け・ミニトマト・ワッサークイーン・パセリ</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵</p> <p>チーズ</p> <p>豚肉</p> <p>鶏肉</p> <p>もも</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①ふだんの水の量に塩小さじ1を入れ炊飯する。枝豆は塩茹でして、鞘から出す。炊き上がったごはんを混ぜる</p> <p>②ボウルに卵を割り入れ、白身を切るように混ぜる。出汁を加えて焼く。カニカマを芯にしてまく</p> <p>③鍋にサラダ油を弱めの中火で熱し生姜を軽く炒めてから鶏ひき肉を加えます。肉の色が変わってきたらAを加え調味料を溶かし混ぜます。かぼちゃを入れ火加減を中火に変えて沸くまでまち沸いたらアクをとり落し蓋をして火を弱め10分～12分ほど煮る。一番大きいかぼちゃに串がすっと入るまで火を通す。煮汁にとろみをつけるので先にかぼちゃだけをお皿にもり付け、煮汁が沸いたところに良くといいたBを加えよくまぜとろみをつける。</p> <p>④一番外側にのり、チーズ、ハム、大葉、カニカマの順にまく</p> <p>⑤オクラは塩ゆでしざるにあげておく。ベーコンと肉で巻き熱したフライパンで焼く。砂糖と醤油で味をつける</p> <p>⑥だし汁、醤油・みりんを合わせた漬け汁を作っておく。野菜を切って、フライパンで揚げ焼きをする。</p> <p>漬け汁に入れてつける。</p>		

