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）	じゃえいえいながの		
組織・グループ名	JAながの女性部 ながの地区 裾花支部 鬼無里地区		
代表者氏名（よみがな）	とくたけ みつこ		
代表者氏名	徳武 光子		
弁当名	「夏野菜！ 集まれ～弁当」	調理月日	8月6日
弁当の対象者	元気な中高年向け		
アピールポイント	鬼無里特産のえごまを使って夏野菜と健康第一を考えました。		
使用食材量 （４人前の食材名とその量）	① 黒 米2合 紫米大さじ1 ② 黄 かぼちゃ 1/4・黒レーズン大さじ1・塩・コショウ少々・ マヨネーズ大さじ3 ③ 黄 人参1/2本・シーチキン1/2缶・塩、コショウ少々、みりん小さじ2 しょうゆ小さじ2 ④ 緑 ピーマン8個・ 白 玉ねぎ1/2個・ 赤 豚ひき肉300g 塩、コショウ少々・片栗粉大さじ2・ えごま油 少々 赤黄 ミニトマト 1個 ⑤ 黒 じゃが芋の小芋200g ・えごま50g・ 砂糖大さじ2・みそ大さじ2 ⑥ 白 夕顔300g・トウモロコシ2/1本・人参1/4本・豚ひき肉100g 緑 インゲン2本・緑 長ねぎの青いところ少々・片栗粉大さじ1 サラダ油 少々 ⑦ 白 れんこん小 1節・みりん大さじ2・酢大さじ2 ⑧ 緑 モロッコインゲン6本・豚バラ肉6枚・塩、コショウ、えごま油少々 ⑨ 作り置き 黒 岩あざみの佃煮 少々	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵	
作り方 （切り方、調理手順等につき、箇条書き）	① 黒 紫米入りごはん 白 米2合に紫米大さじ1を入れて炊く。 少し冷めたら、えごまの葉の上にご飯をよそう。 ② かぼちゃのサラダ 皮をむいて一口大に切ったかぼちゃを茹でて、皮を取り潰す。 レーズンは、水に浸して戻しておく。 潰したかぼちゃに水気を切ったレーズンと塩コショウ・マヨネーズを加えて混ぜる。 ③ 人参とシーチキンの和え物 人参を千切りにして、えごま油をフライパンで炒めしおこしょう、みりん、しょうゆで 味をつけ、シーチキンを加えてひと混ぜする。 ④ ピーマンの肉詰め　ミニトマト添え ピーマンは縦半分に切り種を取り出しておく。 豚ひき肉に、玉ねぎのみじん切りを加え、塩、コショウをして片栗粉を混ぜて、ピーマンに 詰め、熱したフライパンにえごま油を敷いて、ピーマンの肉詰めを入れて蓋をして弱火にかけ 火が通りまで焼く。		

⑤ 揚げじゃが小芋のえごまみそだれ

小芋を洗って皮付きのまま、油で柔らかくなるまで揚げる。

えごまをすって、砂糖、しょうゆ、みりんを入れてえごまだれを作り合える。

⑥ 夕顔の野菜あんかけ

夕顔は皮と種を取り一口大に切って茹でておく。トウモロコシも茹でておく。

千切りしたインゲン、人参とひき肉、トウモロコシはもいで一緒に炒め、砂糖、しょうゆ、みりんで味を調え、長ネギの青いところを斜め切りにして加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑦ レンコンの　酢和え

皮をむいて薄く切ったレンコンを、えごま油でさっと炒め、みりん、酢を加えてあえる。

⑧ モロッコインゲンの肉巻き焼き

サッとゆでたモロッコインゲンに、塩、コショウをしたバラ肉をクルクルと巻いて、えごま油を少々敷いたフライパンで、焦げ目がつくくらい中火で焼く。

⑨ 作り置き　　岩あざみの佃煮