

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	信濃町支部		
代表者氏名(よみがな)	みやお はなこ		
代表者氏名	宮尾 花子		
弁当名	暑さに負けない元気弁当	調理月日	
弁当の対象者	中高年女性		
アピールポイント	小豆ご飯はお赤飯のようですが、もち米ではなく普通のお米で炊くのでさっぱりした口当たりです。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 緑:レタス200g 赤:豚挽き肉200g 黄:玉ねぎ1/4 卵1/2 しょうが小さじ1 酒小さじ1 醤油小さじ1 砂糖小さじ1 片栗粉大匙 塩小さじ1/2 コショウ少々</p> <p>② 緑:ズッキーニ1/2 赤:ハーフペーコン16枚 赤:ミニトマト4個 黄:ミニトマト4個</p> <p>③ 黄:かぼちゃ1/4 水100ml 醤油大匙 酒大さじ1 砂糖大さじ1 みりん大さじ1</p> <p>④ 黒:乾燥ひじき10g 黄:油揚げ1/2 赤:人参5cm かつおだし1カップ 醤油大さじ1 みりん大さじ1 ごま油小さじ1</p> <p>⑤ 黄:卵6個 砂糖小さじ2 薄口醤油小さじ2 塩少々</p> <p>⑥ 緑:きゅうり1本 緑:大葉 即席漬けの素</p> <p>⑦ 小豆ご飯 白:うるち米2合 黒:茹で小豆</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>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① レタスしゅうまい 挽肉・玉ねぎ・卵・調味料をよく混ぜ12個分に分け、それぞれをレタスで包む。 包んだしゅうまいを蒸し器で蒸す。</p> <p>② ズッキーニ・ミニトマトのペーコン巻き ズッキーニを縦に2mm程にペーコンと同様の長さに薄く切り、フライパンでペーコンと塩コショウをしたズッキーニを焼き、焼きあがったペーコンの上にズッキーニを乗せ巻く。 ペーコンでスライスしたミニトマトを巻き、軽く焼く。</p> <p>③ かぼちゃの煮物 かぼちゃをレンジで加熱し、一口大にカットしてすべてを鍋に入れて煮る。</p> <p>④ ひじきの煮物 乾燥ひじきを水で戻し、油揚げは熱湯をかけ、人参と一緒に短冊に切る。 鍋にごま油を熱し、ひじき・油揚げ・人参を炒め調味料を入れ煮る。</p>		

⑤

卵焼き

ボールに卵を割り溶きほぐし調味料を入れ、フライパンで焼く。

⑥

浅漬け

きゅうり・大葉を浅漬けの素で漬ける。

⑦

うるち米と一緒に茹で小豆を普通に炊く。

