

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	豊野町支部	
代表者氏名(よみがな)	たけのうち あけみ	
代表者氏名	竹ノ内 明美	
弁当名	旬の野菜満載弁当	調理日
弁当の対象者	中高年者女性	
アピールポイント	色鮮やかなさっぱりしたお弁当	
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:うるち米2合 玄米1合</p> <p>② 白:にんにくすりおろし小さじ1 しょうがすりおろし大さじ1 玉ねぎ1個 黒:水煮ひじき130g 黄:水煮大豆130g 赤:鶏ひき肉200g カレー粉大さじ2 ケチャップ大さじ2 水200ml しょうゆ大さじ2 顆粒コンソメ小さじ1</p> <p>③ 黄:卵3個 緑:枝豆40g 塩小さじ1/4 かつおだし汁50ml 醤油小さじ1 みりん小さじ1</p> <p>④ 赤:ミニトマト20個 緑:青じそ5枚 昆布1枚 だし汁11/2 砂糖小さじ2 塩・こしょう各小さじ1/2</p> <p>⑤ 赤:人参1本 黄:卵1個 ツナ缶1缶 かつおだし小さじ1 塩コショウ少々</p> <p>⑥ 黄:かぼちゃ1/4 コンソメ顆粒4g マヨネーズ大さじ2 塩コショウ</p> <p>⑦ 緑:オクラ10本 白だし大さじ1 クミンパウダー小さじ1/2 ごま油小さじ1</p> <p>⑧ 緑:ズッキーニ1本 赤:梅干し2個 しょうゆ・こめ油・ごま油角小さじ2 砂糖小さじ1/2</p> <p>⑨ 白:しめじ・えのき らっきょう酢適量</p> <p>⑩ 白:かじき3切れ 黒:なす5個 赤:パプリカ小1個 オイスターソース大さじ 醤油小さじ2 酒大さじ1 砂糖小さじ1 かたくり粉大さじ1/2 ごま油少々 塩こしょう 少々</p>	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① 玄米ご飯 玄米と白米を混ぜて炊く。</p> <p>② ひじきと大豆のドライカレー にんにくとしょうがを炒め香りが出てきたら玉ねぎのみじん切りを加え、カレー粉を加えてペースを作り、鶏ひき肉・ひじき・大豆・調味料を加えて炒め煮をする。</p> <p>③ 枝豆のだし巻き卵 ボウルに卵・カツオだし汁・調味料を入れよく混ぜ合わせ、玉子焼き器にサラダ油をひき、卵液を流し入れて枝豆を散らす。卵液が固まりかけたら、奥から手前へ寄せるように巻き再度、同じことを行う。</p>	

- ④ ミニトマトのだしサラダ
沸騰したお湯にトマトを入れ冷水にとって皮をむく。作っただし醤油にミニトマト・青じそを入れ冷蔵庫に保存する。
- ⑤ 人参シリシリ
ピューラーで引いた人参に塩・コショウ・だしの素を入れ炒めツナ缶を加え炒め、卵を溶き入れて軽く炒める。
- ⑥ かぼちゃサラダ
かぼちゃをレンジ等で柔らかくしてコンソメ・マヨネーズ・塩・コショウ・パセリを入れ混ぜる。
- ⑦ オクラのクミンだししょうゆ漬け
オクラを茹で冷水に取り、1cmの輪切りにする。ボールで調味料を混ぜオクラを入れて10分程漬ける。
- ⑧ ズッキーニの梅和え
ズッキーニを縦半分、斜め薄切りにする。容器にズッキーニ・梅干を散らし、作ったしょうゆごまだれを掛けて冷蔵庫で保存する。
- ⑨ きのこのらっきょう酢和え
- ⑩ なすとかじきのオイスターソース炒め
かじきは1.5cmはばの棒状に切って、塩・こしょうをしてかたくり粉をかるくまぶす。パプリカは縦細切り、なすは6つ割りにしてかじき・パプリカ・なすの順にフライパンに入れ調味料を入れ炒める香付にごま油を回し入れる。

