

**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)	じよせいぶしんしゅうしんまちしぶ		
組織・グループ名	女性部信州新町支部		
代表者氏名(よみがな)	たかぎ ろうこ		
代表者氏名	高木 朗子		
弁当名	玄米かむかむまめっていごはん～うちの野菜たちおいしいね～	調理月日	2021年7月30日
弁当の対象者	中高年の女性向け		
アピールポイント	たくさんの野菜を使ったおかず満載で、このお弁当を食べればまさに「まめってい」になります。 (まめってい＝地元の方言で元気・丈夫という意味)		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	①黄:玄米/2合、鶏肉/100g、玉ねぎ/70g、人参/40g、にんにく/15g、塩こしょう少々、めんつゆ/30ml、オリーブオイル/大さじ1、カレー粉/小さじ2、和風だし/小さじ1 ②白:豆腐/1丁、玉ねぎ/1個、人参/1/2本、卵/1個、パン粉、塩・こしょう/少々 えのき/1袋、だし/大さじ1、みりん・醤油・/大さじ1と1/2、片栗粉/10g、砂糖/5g ③赤:みょうが/300g、らっきょう酢/2カップ、塩/小さじ1、お好みで砂糖 ④黒:豆あゆ/8匹、塩こうじの素/適量、片栗粉・あげらく天/適量、こめ油/適量 ⑤黒:えご草(乾燥)/10g、水/1カップ、だいが味醤油/9cc ⑥緑:モロッコいんげん/200g、ごま/75g、砂糖/45g、こんぶ茶/45g、塩/少々 ⑦黄:卵/5個、炭酸水/大さじ2、砂糖/大さじ2、塩/少々、バター適量 ⑧緑・黒:青じそ/40枚、にんにく/2片、唐辛子/少々、酢・ごま油/大さじ1、ラー油/大さじ2、だいが味だしの素/大さじ4 ⑨赤:長芋/50g、らっきょう酢/50cc、塩・砂糖/小さじ1、梅漬けの汁/適量 ⑩白:長芋/400g、らっきょう酢/2カップ ⑪白:白花豆/1カップ、砂糖/1カップ、水/4カップ、塩/適量 ⑫黄・黒:メークイン又はアンデス/2個、シャドークイーン/2個 ⑬緑・黒・黄:ナス・かぼちゃ・じゃがいも・ズッキーニ・レンコン・ピーマン・にんにく/適量 酢・砂糖・醤油・水/大さじ2、片栗粉/小さじ1 ⑭緑・黒:なす/2本、ピーマン/3個、生姜/少々、だいが味だしの素/70cc ⑮白・赤・黒:芽ひじき/50g、西山大豆/150g、人参/1/3本、サラダ油/大さじ2、醤油/大さじ2、鶏ガラスープの素/少々、みりん・酢・ごま油/適量	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玄米炊き込みカレーピラフ 玄米に調味料を加え混ぜてから鶏肉野菜を乗せて炊き込む。 ②えのきのあんかけ豆腐ハンバーグ 水切りした豆腐に炒めた玉ねぎと人参を混ぜて焼き、えのき入りのあんをかける。 ③みょうがの甘酢漬け 塩をまぶして水を切る。保存容器に入れてらっきょう酢で漬ける。 ④鮎の唐揚げ 豆あゆを塩こうじの素で90分寝かせる。あげらく天と片栗粉をまぶしてこめ油で揚げる。		

⑤えご

えご草と水をとろりとするまで煮る。だいが醤油を加え更に煮たら流し箱に入れ固める。

⑥モロッコのごま和え

硬めに茹でたいんげんを調味したごま和える。

⑦玉子焼き

卵に砂糖・塩・炭酸水を入れ泡が出ないよう素早く混ぜて焼く。

⑧青じそのピリ辛漬け

ビニール袋に青じそ・にんにく・唐辛子に漬け液を入れて混ぜる。

⑨長芋の梅漬けの汁漬け

太めの千切りにした長芋を酢水につける。水気を切りらっきょう酢と梅漬けのしそ汁を加えて漬ける。

⑩長芋の三杯酢漬け

拍子切りした長芋をらっきょう酢で漬け込む。

⑪花豆の甘煮

一晩水に浸けた豆をつけ汁ごと2回茹でこぼし柔らかくなるまで煮る。

⑫じゃがいもココロコ

1.5cmの角切りにしたじゃがいもを片栗粉で揚げ焼する。油を切りたれをからめる。

⑬野菜の甘酢あんかけ

小口切りした野菜を素揚げし、甘酢でからめる。

⑭揚げびたし

なす・ピーマンをこめ油で素揚げし、調味液で浸す。

⑮ひじきと大豆のうま煮

大豆を柔らかくして、ひじきは戻しておく。人参・大豆・ひじきを炒め味付けする。

