

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)	じえいえいながのじよせいぶにしやましぶ		
組織・グループ名	JAながの女性部西山支部		
代表者氏名(よみがな)	まつもと ゆきえ		
代表者氏名	松本 幸江		
弁当名	夏の暑さに負けるな弁当	調理月日	2021/8/3
弁当の対象者	若者～中高年		
アピールポイント	西山の野菜満載のおかずで夏の暑さにも負けない体が作れる健康弁当です。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①赤:白米/1合、古代米/大さじ1</p> <p>②黄・緑:鶏むね肉/300g、ズッキーニ緑・黄/小1本、Aコープ塩麩パウダー/24g、 サラダ油/適量</p> <p>③白・黄・緑:竹輪/4本、スライスチーズ/2枚、青じそ/4枚</p> <p>④黄:ぼっちゃんかぼちゃ/半分、ズッキーニ/1/3本、カレー粉/少々</p> <p>⑤緑・黒:モロッコいんげん/120g、すりゴマ/大さじ1、砂糖・塩/適量</p> <p>⑥赤・緑:漬物/みょうが酢漬け、奈良漬け、梅漬け</p> <p>⑦白:にんにく/8片、揚げ油</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につぎ、箇条書き)	<p>①古代米ごはん 白米と古代米混ぜて炊く。古代米が多いと黒くなりすぎてしまう。</p> <p>②鶏肉の塩こうじソテー 鶏肉をそぎ切りし、塩こうじパウダーでもみ15分置く。ズッキーニ輪切りにし、塩こうじパウダーを混ぜて鶏肉とズッキーニを炒める。</p> <p>③竹輪とチーズ青じそ巻き 縦に半分に切った竹輪を裏返し、チーズ・青じそを重ねて巻く。</p> <p>④カレー風味天ぷら 天ぷら粉にカレー粉を加え、かぼちゃ・ズッキーニを揚げる。</p> <p>⑤モロッコいんげんのごま和え いんげんを茹で適当な大きさに切る。砂糖・塩・ごまを混ぜたものと和える。</p> <p>⑥漬物各種</p>		

⑦にんにくの素揚げ

にんにくをカリカリになるまで油で揚げる。

