

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ながのちくせいぶしぶ		
組織・グループ名	JAながの女性部ながの地区西部支部		
代表者氏名(よみがな)	なかざわみちよ		
代表者氏名	中沢 三知代		
弁当名	夏野菜弁当	調理月日	2021/8/6
弁当の対象者			
アピールポイント	・元気ができるようにビタミンカラーを用いてつくねハンバーグをメインにしました。食後デザートで、リンゴのコンポートを添えました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①こんぶご飯:こめ(白)2合 塩こんぶ4g にんじん(赤)1/3本 油揚げ(黄)1/2 枚 だし汁 300ml しょうゆ・みりん 各大さじ2と1/2</p> <p>②枝豆とコーンのつくねハンバーグ 豚ひき肉(赤):250g 枝豆(緑)50g コーン(黄)50g A片栗粉 大さじ1 A塩コショウ 小さじ1/4 Bしょうゆ・みりん 各大匙1 B砂糖大さじ1/2 料理酒 サラダ油</p> <p>③芋の煮っころがし 小さいじゃがいも(黄) 750g 油 適量 水100CC 砂糖・みりん大匙2 醤油大匙3</p> <p>④りんごのコンポート りんご(赤) 1個 Cレモン 200CC</p> <p>⑤ミニトマト</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>-----</p> <p>小麦粉</p> <p>大豆</p> <p>豚肉</p> <p>りんご</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①米はといで、30分浸水させておく。ニンジンも千切り、油揚げはみじん切りにする 水気を切った米とだし汁をあわせる 下準備した材料・調味料を入れ混ぜる 炊く</p> <p>②ボウルに肉とAを粘りが出るまでよくこねる。半分にしてそれぞれ枝豆やコーンを入れ4等分ずつに フライパンにサラダ油をいれ揚げ焼きにします。中まで火が通ったらできあがり</p> <p>③じゃがいもは洗って水気をふく、油で炒め、芋に油が回ったら水・砂糖・みりん・醤油を入れたまに転がしながら照りが出るまで</p>		

煮詰める

④リンゴは皮をむき芯も取り12等分のくし切り 鍋にりんごとCCレモンを入れて中火で蓋をして10分
火をとめる 粗熱を取り 器に入れて冷蔵庫でひやす

