

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	長野平支部		
代表者氏名(よみがな)	みやざわのぶよ		
代表者氏名	宮澤信代		
弁当名	つい摘まみたくなるお弁当	調理月日	7月30日
弁当の対象者	元気な中高年女性		
アピールポイント	見た目にきれいなお弁当です。 元気に暑い夏を乗り切ろう！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:もち米3合 うるち米3合 カニカマ適量 黄:卵3個 黒:甘納豆:150g 椎茸:適量 海苔5枚 緑:きゅうり1本</p> <p>② 赤:むね肉300g 緑:大葉4枚 黄:チーズ 卵 こめ油・パン粉・小麦粉・塩・胡椒 其々適量</p> <p>③ 赤:ベーコン4枚 緑:アスパラ2本</p> <p>④ 黄:かぼちゃ200g 赤:ハム80g 緑:きゅうり1本 白:リンゴ1個 マヨネーズ・ごまだれ適量</p> <p>⑤ 黄:卵3個 砂糖小さじ1 酒小さじ1 薄口しょうゆ小さじ1 こめ油</p> <p>⑥ 緑:モロッコ1袋 黒:すりごま大さじ3 砂糖大さじ1 しょうゆ大さじ1</p> <p>⑦ 黒:ナス1本 緑:シントウ4本 味噌・砂糖適量</p> <p>⑧ 黄:しょうが適量 砂糖・しょうゆ適量</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 赤飯と太巻き 赤飯・・・研いだもち米と水と食紅を入れて、炊飯器で炊き、炊き上がったから少し蒸らしてから甘納豆を混ぜる。 太巻き・・・海苔の上に酢飯・きゅうり・卵焼き・椎茸の煮物・カニカマを乗せ巻く</p> <p>② 鶏むねチーズカツレツ 1枚のむね肉を3～4枚の薄さにして、薄くしたむね肉2枚に塩・胡椒をして大葉とスライスチーズを挟み、小麦粉・卵・パン粉をつけて揚げる。</p> <p>③ アスパラのベーコン巻き アスパラを半分くらいまで皮をむき、4等分に切りベーコンで巻いて爪楊枝でとめ焼く。</p>		

- ④ かぼちゃのコロコロサラダ
かぼちゃを1.5センチ角に切ってレンジで柔らかくし、リンゴ・ハムも同様の大きさに切り・きょうりは薄く輪切りにして材料が揃ったら、マヨネーズとゴマダレで和える。
- ⑤ 卵焼き
卵・佐藤・酒・薄口醤油を混ぜ焼く
- ⑥ モロッコの胡麻和え
すりごまに砂糖・醤油を混ぜ、茹でたモロッコいんげんと和える
- ⑦ 素揚げ茄子とシシトウの甘味噌添え
茄子とシシトウを素揚げして、甘味噌を添える。
- ⑧ 新ショウガの佃煮
新ショウガを砂糖・醤油で煮る。
- ⑨ リンゴ・ミニトマト

