

第11回「あなたに届けるJ A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		
J A名	JAみなみ信州		
組織・グループ名 (よみがな)	ばいん・ばいん・ばいん		
組織・グループ名	Pine ³		
代表者氏名 (よみがな)	たけむらのぶこ		
代表者氏名	竹村暢子		
弁当名	フレミズ女子の根性弁当 ～根っこの力でめざせ健康100歳！～	調理月日	2021.08.02
弁当の対象者	活動的な中高生～成人		
アピールポイント	昔から「“ん”が付く食べ物を食べると運がつく」や「根(こん=気力)がつく」という言い伝えがあります。にんじん・だいこん・れんこん・ごんぼう(ごぼう)など、栄養価も味もバラエティに富んだ根菜にバランスよく肉や野菜、発酵食品を取り入れてメニューすべてに根菜が入るように考えたこのお弁当は、この地に根を張って頑張る私たちに健康と根性と運氣をもたらしてくれるお弁当です。		
使用食材料 (4人前の食材料とその量)	①《人参ごはん》白：米2合、黄：人参(中)1/2本、緑：人参の葉か大根の葉なければパセリ、みそ 大さじ2、酒 大さじ1 ②《レンコンとエビのシュウマイ》赤：豚ひき肉 150g、白：レンコン50g、赤：エビ4尾、白：玉ねぎ1/2個、しょうゆ大さじ1、砂糖 小さじ2、ごま油大さじ1、オイスターソース 大さじ1、片栗粉大さじ3、餃子の皮 20枚 ③《サツマイモの春巻き》黄：サツマ芋(蒸して潰して)150g、白：ベビーチーズ 4個、塩、コショウ、春巻きの皮 2枚、小麦粉、黒：黒ゴマ、マヨネーズ 大さじ3、油 ④《根菜と旬野菜の焼き浸し》緑：ズッキーニ1本、赤：ミニトマト12個、黒：ナス1本、緑：ゴーヤ1/2本、白：レンコン4cm、緑：ピーマン 2個、ショウガ1かけ、めんつゆ1/2カップ ⑤《夏野菜のチヂミ》じゃがいも中1個、ズッキーニ1/2本、ニラ10本、人参1/4本、小麦粉大さじ2、鶏がらスープの素小さじ1、しょうゆ小さじ2 ⑥《きんぴら》白：ごぼう1/4本、赤：牛肉40g、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1、ごま少々 ⑦《旬野菜ナムル》赤：人参1/2本、白：大根4cm、緑：ピーマン2個、塩、ゴマ油 ⑧《カブとパプリカの彩りピクルス》白：カブ2～4個、赤、黄：パプリカ(赤・黄)1/2個づつ、甘酢 適量 ⑨《ひじきの煮物入り卵焼き》黒：ひじきの煮物(ひじき、人参、油揚げ、豆)1/2カップ、黄：卵 3個、みりん 大さじ1、白だし 小さじ2 ⑩《ヤンニョムチキン》赤：鶏もも肉 1枚(下味としてみりん大さじ1、塩、コショウ)、コチュジャン大さじ2、ケチャップ大さじ1.5、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、砂糖小さじ1、ニンニク小さじ1、片栗粉、油 ⑪《サバナゲット》白：サバナ缶(水煮)1缶、黄：コーン1缶、白：玉ねぎみじん切り 1/4	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 大豆(みそ、油揚げ) エビ ゴマ 小麦粉 卵 牛肉 豚肉 鶏肉 サバ	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	《人参ごはん》 1. 人参をすりおろす 2. 米は洗って既定の水加減にする 3. みそを酒で溶いて2に入れてよく混ぜ、上人参のすりおろしをのせて炊き、仕上げに刻んだ葉っぱを混ぜる 《レンコンとエビのシュウマイ》 1. エビは殻をむいて背ワタを取って粗く刻む。玉ねぎはみじん切り、レンコンは皮をむいて粗みじんにして全部合わせて片栗粉をまぶす 2. ひき肉に調味料を加えて粘りが出るまでよく混ぜ、1を加えてさらに混ぜ、皮で包む 3. フライパンにクッキングペーパーを引いてシュウマイを並べ、水を入れて蓋をして強めの中火で10～15分蒸す 《サツマイモの春巻き》 1. サツマイモに塩コショウして味をつけ、ベビーチーズを角切りにして混ぜる 2. 春巻きの皮を1枚4等分にして1を8等分して皮に包む 3. 小麦粉を水で溶いて皮を止め、水溶き小麦粉を表の半分につけて黒ゴマをまぶし油で揚げる 《根菜と旬野菜の焼き浸し》 1. ショウガをすりおろして麺つゆと合わせておく 2. トマトを湯剥きして1に漬け、野菜を食べやすい大きさに切ってフライパンに油をひいて焼いて1に漬ける 《夏野菜のチヂミ》 1. ジャガイモをすりおろして小麦粉、調味料を混ぜ合わせ、千切りにした他の野菜と合わせ、フライパンで焼く 《きんぴら》 1. ごぼうと牛肉を千切りにして油でいため、しょうゆ、砂糖で味をつける。風味にゴマを振る 《旬野菜ナムル》 1. 人参、大根、ピーマンを千切りにして沸騰した湯でサッと湯がき、水気を絞って塩、ごま油と和える 《カブとパプリカの彩りピクルス》 1. カブは4～8等分、パプリカはゆがいて皮をむきカブに合わせた大きさに切り、甘酢につける。 《ひじきの煮物入り卵焼き》 1. ひじきの煮物を卵に入れて混ぜ、卵焼きを作る。 《ヤンニョムチキン》 1. 鶏肉を8等分に切って下味をつけ、片栗粉をつけて焼く 2. 調味料を合わせて火を入れてタレを作り焼いた鶏肉を絡める 《サバナゲット》 1. 全ての材料をボールに入れ混ぜたら、スプーンで形を整えながら油で揚げる		

