

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信州諏訪		
組織・グループ名(よみがな)	ジェイエイしんしゅうすわ		
組織・グループ名	JA信州諏訪女性部		
代表者氏名(よみがな)	さかもと ゆみこ		
代表者氏名	坂本由美子		
弁当名	味噌焼きおにぎり信州弁当	調理月日	2021. 7. 4
弁当の対象者	一般		
アピールポイント	子供のころからよく食べている味噌焼きおにぎりを入れた、信州の野菜たっぷり弁当です。 地場の角寒天で作ったゴマの天寄はお勧めです。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<ul style="list-style-type: none"> ① 白 コメ2合 信州一味噌 大さじ2 マヨネーズ 大さじ1 砂糖 大さじ1 ② 緑 ズッキーニ 紫 茄子 白 玉ねぎ 各1 赤 ミニトマト10個 ③ 白 焼きちくわ2本 緑 きゅうり1本 ④ 赤 ラディッシュ5個 酢大さじ2 砂糖大さじ2 ⑤ 緑 いんげん10本 マヨネーズ大さじ1 ポン酢大さじ1 すりごま大さじ1 ⑥ 黄色 スーパースイートコーン1本 ⑦ 黒 練りごま120g 白 角寒天2本 砂糖150g 牛乳150cc 水500cc ⑧ 緑 青梅甘露煮 青梅500g 砂糖600g ⑨ 白 セロリの早漬け セロリ2本 早漬けの素100cc ⑩ 緑 きゅうりの酒粕漬 きゅうり1本 酒粕大さじ2 砂糖、塩少々 ⑪ 赤・黄 ミニトマト各5個 ⑫ 緑 ブロッコリー1株 	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<ul style="list-style-type: none"> ① 焼きおにぎり 握ったおにぎりの片面に味噌マヨを塗グリルで焦げ目がつくように焼く。 ② ラタトゥイユ 無水鍋に玉ねぎスライス、ナス、ミニトマトを敷きその上に酒、塩、コショウで味付けし小麦粉を塗した豚肉をのせ一番上にズッキーニを置きオリーブオイルを廻しかけ30分火にかける。 食材の水分だけなのでうまみの濃いスープが出る。 ③ 焼きちくわをレンジで30秒加熱しスティックきゅうりを穴に入れ4等分に斜めに切る。 ④ ラディッシュをスライスし、甘酢に漬ける。 ⑤ インゲンを茹で、マヨネーズと摺りゴマで混ぜ合わせる。 ⑥ トウモロコシの厚い外皮と髭を落とし、先端部を斜めに切りラップで全体をくるみレンジで7分加熱する。 お湯で茹でるより色鮮やかで甘みも増す。 ⑦ 角寒天を熱湯で煮溶かし、砂糖と練りゴマを寒天液に入れその後牛乳を混ぜパットに入れて固める。 ⑧ 青梅を一晩水につける。へたを取り実を竹串で10か所程刺す。60℃の湯で3回ほど煮てアク抜きをする。 浸るくらいの水で青梅と砂糖を入れ、落し蓋をして煮る。 ⑨ セロリを斜め1cmに切りJA浅漬けの元に漬ける。 ⑩ キュウリを縦半分に切り酒粕に漬ける。 ⑪ ミニトマトを熱湯に入れ皮を剥く。 ⑫ ブロッコリーを茹でる。 		

