

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)	きょうどうかつどうすいしんか くらしたんとう		
組織・グループ名	協同活動推進課 暮らし担当		
代表者氏名(よみがな)	やじま ゆか		
代表者氏名	矢島 優香		
弁当名	いろ鶏(どり)弁当	調理月日	6月16日
弁当の対象者	女性		
アピールポイント	<p>地元の食材を女性向けにおしゃれに料理しました。</p> <p>チキンはレモンの酸味を使い減塩をしながら、夏なのでさっぱりと、でも食べ応え抜群なお弁当です！</p>		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>1.焼きおにぎり</p> <p>白:白米…2合 緑:大葉…8枚</p> <p>A(みそ…大さじ2、砂糖…大さじ1、酒…大さじ1)</p> <p>2.塩レモンチキン</p> <p>赤:鶏もも肉…1枚 黄:レモン…1個 白:にんにく…1/2かけ 緑:レタス</p> <p>A(オリーブオイル…大さじ1、塩コショウ…少々、酒…大さじ2)</p> <p>3.鮭ポテ</p> <p>白:じゃがいも…1~2個、玉ねぎ…1/4個 赤:鮭フレーク…50g、人参…50g</p> <p>緑:きゅうり…1/2本</p> <p>A(マヨネーズ…40g、顆粒和風だし…小さじ1/2、塩・こしょう…少々)</p> <p>4.餃子の皮キッシュ</p> <p>白:餃子の皮…4枚、チーズ…適量、牛乳…50cc</p> <p>赤:パプリカ…1/10、ベーコン…1枚 黄:コーン…10g、卵…1/2個</p> <p>塩・こしょう…少々</p> <p>5.ほうれん草のごま和え</p> <p>緑:ほうれん草…100g 赤:人参…20g 黒:すりごま…大さじ2</p> <p>A(醤油…大さじ1、砂糖…大さじ1)</p> <p>6.ファルシー(たまごサラダ)</p> <p>白:卵(白身)…2個、マヨネーズ…大さじ1、クリームチーズ…10g</p> <p>黄:卵(黄身)…2個 緑:乾燥パセリ…少々</p> <p>7.ピクルス</p> <p>緑:セロリ…20g、きゅうり…20g 赤:ミニトマト…4個、鷹の爪(輪切り)…適量</p> <p>らっきょう酢…大さじ6</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <hr/> <p>卵・乳・小麦</p>
作り方	<p>1.焼きおにぎり</p> <p>①Aをよく混ぜる。</p> <p>②炊き立てのご飯をおにぎりにし、①を表面に塗る。</p> <p>③フライパンまたはオーブントースターで焦げ目がつくまで焼き、大葉でくるむ。</p>		

(切り方、調理手順等
につき、箇条書き)

2.塩レモンチキン

- ①鶏もも肉は4等分に切る。レモンは幅1~2mmのいちよう切りにしておく。にんにくは皮をむく。
- ②①とAとにんにくをジッパー付きの袋に入れてよくもみ、一晩おく。
- ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②の皮面を下にして焼く。焼き色がついたら返して蓋をし、5分ほど弱火で火を通す。レタスの上に盛り付ける。

3.鮭ポテ

- ①じゃがいもは一口大、人参はいちよう切りにし鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて柔らかくなるまでゆでる。
- ②玉ねぎは薄切りにして水にさらす。きゅうりは薄い小口切りにし、塩少々を振って水けを絞る。
- ③①がゆであがったらマッシャーかフォークでつぶし、②と鮭フレークを加えて混ぜ、Aで味を調える。

4.餃子の皮キッシュ

- ①パプリカとベーコンは5mm角に切る。
- ②アルミカップに餃子の皮をのせ、①とコーンをいれる。
- ③ボウルに牛乳、卵、塩こしょうを入れてよく混ぜる。
- ④②に③を入れてチーズをのせ、トースターで5分ほど(焼き色がつくまで)焼く。
※カップが焦げてしまう場合はアルミホイルを被せる。

5.ほうれん草のごま和え

- ①にんじんは千切りにする。ほうれん草と人参を茹でて水けをきり、ほうれん草は食べやすい幅に切る。
- ②Aとすりごまを混ぜて、①と和える。

6.ファルシー(たまごサラダ)

- ①固ゆで卵を作り、縦半分に切る。
- ②クリームチーズは細かく切る。
- ③①の黄身の部分のみ取り、②とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ④白身の空いたところに③をこんもりのせてパセリを散らす。

7.ピクルス

- ①セロリときゅうりは4cm幅に切り、縦に4等分する。
- ②ポリ袋に①とミニトマト、らっきょう酢を入れ1~2時間冷蔵庫で漬け、鷹の爪をトッピングする。

