

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)	じえいえいしんしゅうすわ きょうどうかつどうすいしんか くらしたんとう(ままちーむ)		
組織・グループ名	JA信州諏訪 協同活動推進課 暮らし担当(ママチーム)		
代表者氏名(よみがな)	うえまつ かおり		
代表者氏名	植松 香織		
弁当名	おうち時間を楽しもう ビクニック気分でおにぎらず(▽)/	調理月日	8月4日
弁当の対象者	大人から子供まで		
アピールポイント	野菜たっぷり使用。カレーの風味で食欲増進。なかなか出かけることのできないコロナ禍ですが、フタを開けた瞬間、ビクニック気分を味わってもらおう弁当を目指しました！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>～おにぎらず～</p> <p>① 白:米(3合)</p> <p>①-1 赤:牛コマ肉(150g) 緑:サニーレタス(2枚) 黒:海苔(2枚) サラダ油(適量)</p> <p>A 砂糖(小さじ1) 醤油(小さじ1) 豆板醤(小さじ1/2) オイスターソース(小さじ1/2)</p> <p>①-2 赤:豚ひき肉(100g) 黄:卵(2個) 緑:きゅうり(1/2本) 黒:海苔(2枚) サラダ油(適量)</p> <p>B 黄:すりおろしショウガ(小さじ1) 砂糖(小さじ1) 醤油(小さじ1) みりん(小さじ1)</p> <p>①-3 赤:さけフレーク(100g) 緑:大葉(4枚) 黒:海苔(2枚)</p> <p>～切干大根の酢の物～</p> <p>② 白:切り干し大根(10g) 緑:きゅうり(1/2本) 赤:人参(10g) 黄:パプリカ(黄1/8)</p> <p>赤:パプリカ(赤1/8) 赤:ロースハム(2枚) 黒:黒ゴマ(少々)</p> <p>A ごま油(大さじ1) 醤油(大さじ1/2) 酢(大さじ1) 塩(少々)</p> <p>～タンダーチキン～</p> <p>③ 赤:鶏モモ肉(1枚) 塩コショウ(少々) サラダ油(大さじ1)</p> <p>A 白:無塩ヨーグルト(50g) 黄:カレー粉(小さじ1) 砂糖(小さじ1/2) 醤油(小さじ1/2)</p> <p>～サケのマーマレード焼き～</p> <p>④ 赤:生サケ(2切) サラダ油(大さじ1)</p> <p>A 黄:マーマレードジャム(大さじ2) 味噌(大さじ1) 酒(大さじ1)</p> <p>～野菜の肉巻きボール～</p> <p>⑤ 赤:豚ハラスライス(8枚) 白:ジャガイモ(中1個) 赤:プチトマト(4個) 白:小麦粉(適量)</p> <p>黒:ソース(小さじ1) 赤:トマトケチャップ(小さじ2) 塩コショウ(少々) サラダ油(大さじ1)</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> <p>小麦粉</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① ～おにぎらず～</p> <p>白米を炊く。</p> <p>フライパンで牛コマ肉を炒め、砂糖・醤油・豆板醤・オイスターソースで味付けする。豚ひき肉もフライパンで炒め、ショウガ・砂糖・醤油・みりんを味付けする。炒り卵をつくる。</p> <p>1.牛コマ肉・サニーレタス 2.豚ひき肉・炒り卵・きゅうりの薄切り 3.さけフレーク・大葉 の具材で3種類のおにぎらずをつくる。</p> <p>② ～切干大根の酢の物～</p> <p>切干大根を水でもどし熱湯をかけ水気をしぼり、3cmの長さ切る。きゅうり・人参は千切りにして塩でもみ、水気を絞しておく。パプリカは細切り、ロースハムは千切りにする。</p> <p>ボールに材料と調味料・黒ゴマを入れ混ぜ合わせる。</p>		

③ ～タンダーチキン～

ホリ袋に調味料を入れて混ぜ一口大に切った鶏肉を加えてよく揉み10分程置く。フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を中火で転がしながら中に火が通り、焦げ目がつくまで焼く。

④ ～サケのマーレト焼き～

サケは切り身を半分する。フライパンにサラダ油を中火で熱し、サケを表裏色よく焼く。マーレトジャム・味噌・酒を混ぜ合わせたソースを加えてからめ、ひと煮立ちさせる。

⑤ ～野菜の肉巻きボール～

ジャガイモは皮付きのままラップで包み電子レンジ(600w)で3分程加熱し、熱いうちに皮をむき粗くつぶし直径2cm程のジャガイモ団子にする。

ジャガイモ団子・プチトマトをそれぞれおおうように豚肉を巻き、塩コショウ・小麦粉をまぶす。(ジャガイモ団子4個、プチトマト4個の計8個つくります)

フライパンにサラダ油を中火で熱し、こんがり焼き色がつくまで転がしながら焼く。ソースとトマトケチャップを加えて混ぜあわせ、肉巻きボールにからめる。

