

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色を食べて違者が一番」部門】

都道府県名	長野県		
JA名	JAあづみ		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいあづみ		
組織・グループ名	特定非営利活動法人JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん		
代表者氏名(よみがな)	いけだ ようこ		
代表者氏名	池田 陽子		
弁当名	時短でも栄養モリモリ(盛々)元気弁当	調理月日	2021.8.15
弁当の対象者	家事、農作業、仕事と忙しく過ごす主婦		
アピールポイント	コロナ禍でも時間短縮弁当で発酵食品の味噌、オメガ3脂肪酸の豊富なるみで血液ドロドロ改善 抗酸化作用ですこやかに過ごしましょう。		
使用食材料 (4人前の食材料とその量)	<p>① 白 : 飯 20c くるみ:50g みりん:大さじ1 砂糖大さじ:1 味噌大さじ:1</p> <p>② 白 : 鯖 80g くるみ:25g みりん:大さじ1 砂糖大さじ:1 味噌大さじ:1</p> <p>③ 赤 : トマト30 黄 : とうもろこし30g 緑 : ピーマン30g ちくわ : 30g バター : 8g 塩・こしょう適量、醤油少々</p> <p>④ 黒 : 黒すりゴマ:大さじ1.5 砂糖00さじ:1/2 薄口醤油:小さじ:1/2 ごま油大さじ:味噌:大さじ1/2</p> <p>⑤ ネクターン1/2個</p>		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)	<p>① 味噌くるみおにぎり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・くるみは4mm位に切って置く。フライパンで中火で2～3分から炙りする。みりんを入れて煮立ったら砂糖・味噌を混ぜて味噌くるみを作る。 ・ご飯に味噌くるみ、細かくカットした大葉を入れておにぎりにする。 <p>② 鯖で鯖・味噌くるみかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鯖は茹でて、味噌くるみをかける。 <p>③ ちくわと夏野菜コロコロ炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ちくわを適当にカットしておく、ピーマンは種を取って1cm四方にカットします。 ・ミニトマトは4ヶにカットする。 ・トウモロコシは茹でて包丁で削り取ります。フライパンにバターを入れて材料を全て入れて炒め火が通ったら醤油・塩・こしょうを入れて味を調えます。 <p>④ 茄子の胡麻味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・茄子は半分は切って・皮に斜めに切り目をいれ水に10分さらします。 ・フライパンにごま油を入れて火にかけ皮を下にして蓋をします。 ・両面を焼きます。 ・しんなり焼いたら、出汁・醤油・砂糖・を加え味噌を混ぜて仕上げます。 		
			