

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ながの | | |
| 組織・グループ名(よみがな) | じゃえいえいながの | | |
| 組織・グループ名 | 飯綱支部 | | |
| 代表者氏名(よみがな) | まつき あやこ | | |
| 代表者氏名 | 松木 あや子 | | |
| 弁当名 | おはぎ弁当 | 調理月日 | |
| 弁当の対象者 | 中高年の女性 | | |
| アピールポイント | たまには変わったお弁当 食べたら、ほっこりします。 | | |
| 使用食材量 (4人前の食材名とその量) | ① 白:もち米3 うるち米0.6 黄:きな粉大さじ10 黒:粒あん450g すりごま大さじ10 砂糖適量 塩適量 ② 赤:エビ4本 緑:大葉4枚 黄:かぼちゃ4切れ サツマイモ4切れ あげらく天 塩 こめ油 ③ 白:高野豆腐5枚 緑:モロッコインゲン8本 赤:人参1/2 出し汁400cc 砂糖おおさじ2 薄口醤油大さじ1 みりん大さじ1 ④ 黄:卵6個 砂糖小さじ2 薄口醤油小さじ2 塩少々 ⑤ 白:らっきょう 黄:しょうが らっきょう酢 ⑥ 赤:ミニトマト リンゴ 黄:とうもろこし | 食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- エビ 卵 | |
| 作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き) | ① おはぎ3種類 もち米3:うるち米0.6の割合で普通に炊飯器で炊き、あんこ・きな粉・すりごまをすりこぎで半尽きして丸めたおはぎに付けます。 ② 天ぷら エビ・大葉・さつまいも・かぼちゃをあげらく天で衣を作り、こめ油で揚げます。衣に少し塩を入れます。 ③ 煮物 高野豆腐・モロッコいんげん・人参をそれぞれ煮ます。 ④ 卵焼き 解した卵に調味料を入れ、何回かに分けながらフライパンに卵を入れ焼く。 ⑤ 酢の物 らっきょう・新ショウガをらっきょう酢で漬ける。 ⑥ 付け合わせにミニトマト・リンゴ・とうもろこし | | |

