

第9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	群馬県			
JA名	中央会			
組織・グループ名	JAぐんま女性組織協議会			
弁当名	幸せ令和彩り弁当	調理月日	8月6日	
弁当の対象者	農業を営む中・高齢者			
アピールポイント	地産地消をテーマに県内各地の食材を持ち寄って調理。			
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① 白:米 2合 緑:枝豆 1袋 ② 黒:ナス 2個 味噌 大さじ1 みりん " " サラダ油 " " ③ こんにゃく 1枚 白:ごぼう 1本 黄:人参 1本 醤油 大さじ2 水 150cc 全農だしパック 1パック ④ きゅうり 2本 レモン 1/4個 ⑤ 豚ロース 4枚 人参 1本 胡椒 適量 ⑥ ゴーヤ 1本 ウィナー 3本 塩 小さじ1 ⑦ 玉子 3個 砂糖 大さじ1 ⑧ ミントマト 4個		緑:大葉 1枚 赤:梅干 4個 赤・黄:カラピー 2個(異なる色) 砂糖 大さじ1 水 " " ちくわ 1本 黒:しいたけ 2本 緑:さやいんげん 1~2本 砂糖 大さじ1 酒 " " 塩昆布 大さじ1 塩 小さじ1 アスパラ 2本 塩 適量 玉葱 1玉 てんぷら粉 適量 にら 1束 塩 小さじ1 塩 1つまみ	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① 枝豆ごはん 米を炊き、剥いた枝豆と刻んだ梅干と混ぜる。 器に盛ったら大葉を散らす。 ② ナスとカラピーマンの味噌炒め ナスとピーマンを細切りにする。 調味料と水を混ぜる。 油で野菜を炒め、混ぜ合わせた調味料を加えてさらに炒める。 ③ 煮物 こんにゃくを切り、数分湯がく。 出汁パックを使い出汁を取る。 出汁を取っている間に、鍋で切った野菜とちくわ、こんにゃくを炒める 出汁が取れたら、炒めた具材に出しと調味料を入れ、落し蓋をして10~15分煮込む ④ きゅうりを乱切りにし、塩でもむ レモン汁と塩昆布、レモンピール加えてさっと揉む			

- ⑤ 人参とアスパラはローズの幅にそろえて切り、軽く火を通す。  
火を通した野菜を肉で巻いて焼く。  
塩コショウで味付けする。
- ⑥ ゴーヤを半分に切り、ワタを取る  
塩をまぶして15分ほど置く。  
玉葱は薄く切り、ウィンナーは斜めに切る  
ゴーヤをお湯にくぐらせ、薄く切る  
上記を和えて、溶いたてんぷら粉にくぐらせ揚げる
- ⑦ ニラは5mm幅に切る  
卵と調味料、にらを良く混ぜる  
熱した玉子焼き機に油を敷いて焼く
- ⑧ ミントマトに塩をまぶして揉む

お弁当写真

※写真データ破損  
修復依頼中のため後日差し替えを送付いたします。