

**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	三重県				
JA名	JA伊勢				
組織・グループ名	JA伊勢 伊勢地区 女性部				
弁当名	三角おにぎり1/2 みんな仲よし	調理月日	7月13日		
弁当の対象者	中高年者と一般向け				
アピールポイント	自家製野菜を使い、今日を生き、未来つづけよう！！				
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	①三角おにぎり		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの  卵		
	白:米	2合		リンゴ酢	少量
	黒:焼き海苔	2枚		砂糖	少量
	赤:梅干し	大2			
	茶:しぐれ	30~50g			
	②かぼちゃとしいたけのふくめ煮				
	黄:かぼちゃ	80g		しょうゆ	少量
黒:しいたけ	40g	和風野菜だし	10g		
③スパゲティとウインナー炒め					
白:玉ねぎ	80g	スパゲティ	50g		
黄:人参	40g	ケチャップ	適量		
黄:コーン	少量	黒コショウ	少量		
緑:豆	30g	オリーブ油	適量		
緑:ピーマン	1~2個				
茶:ウインナー	2本				
④酢玉ねぎのレモンと人参2色あえ					
白:玉ねぎ	80g	リンゴ酢	適量		
黄:人参	40g				
黄:レモン	2枚				
⑤ピザ風卵焼き					
白:はんぺん	1/2枚	オリーブ油	少量		
黄:人参	40g				
緑:ネギ	少々				
緑:パセリ	少々				
白:ジャコ	大さじ1				
⑥竹輪の三角巻煮					
茶:竹輪	2本	和風野菜だし	10g		
茶:穴子	2匹				
緑:きゅうり	1本				
⑦ミニトマトの甘煮					
赤:ミニトマト	4個	和風野菜だし	10g		
		砂糖	適量		

作り方

(切り方、調理  
手順等につき、  
箇条書き)

- ① ・白米の中にリンゴ酢と砂糖を入れる。  
・おにぎりの中心部に、梅干し・しぐれを入れる。
- ② ・かぼちゃとしいたけを三角の形に切る。  
・和風野菜だしとしょうゆを少々入れて煮る。
- ③ ・スパゲティを茹で、玉ねぎ・人参・豆・ピーマン・コーンを加え、オリーブ油で炒める。  
・ウインナーも加え、黒コショウ・ケチャップで味付けし、レモンを添える。
- ④ ・玉ねぎ・人参をスライスする。  
・スライスした玉ねぎ・人参にレモンスライスを加え、リンゴ酢・砂糖を加え、よく混ぜる。
- ⑤ ・白はんぺん・人参・ネギ・パセリ・ジャコを卵と合わせる。  
・フライパンにオリーブ油を加え、表裏を焼き、ピザ風に三角に切る。  
※はんぺんを加えることでふっくらと焼けます。
- ⑥ ・竹輪を和風野菜だしで煮る。  
・竹輪の中に、きゅうり・穴子(作り置き)を入れ、斜め切りにする。
- ⑦ ・砂糖・和風野菜だし・ミニトマトを加え、煮る。

お弁当写真

