

**第10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	福島県		
JA名	JAふくしま未来		
組織・グループ名(よみがな)	やのめしぶ		
組織・グループ名	矢野目支部		
代表者氏名(よみがな)	わたなべ ひろこ		
代表者氏名	渡邊 浩子		
弁当名	暑さに負けるな！エール弁当♪	調理月日	8月21日
弁当の対象者	子供からお年寄りまで		
アピールポイント	朝ドラにちなみ、川俣シャモを使った炊き込みご飯と、サッパリした混ぜご飯。 夏バテ防止に、夏野菜や豚肉・ニラ・しょうがを使用しました。		
使用食材量	①白:米 80g 黒:のり 10cm角 (音符型に切り抜き) 赤:梅干し 1個(大きめ)		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- たまご
(4人前の食材名とその量)	②白:米 80g 緑:A,大葉 2枚 赤:A,生姜甘酢漬け 40g 赤:A,みょうが 2本		
	③白:米 450g 炊き込みご飯の素 1袋 (この分から160g取る)		
	④黄:たまご 3個 B,みりん 大さじ1/2 緑:ニラ 50g B,顆粒和風だし 小さじ1/2 B,醤油 小さじ1/2 B,水 大さじ2 米油 大さじ2		
	⑤緑:きゅうり 2本 黄:しょうが 1片 酢 大さじ1 砂糖 小さじ1 醤油 少々		
	⑥白:じゃがいも 2個 マヨネーズ 50g 緑:きゅうり 1本 塩 少々 赤:にんじん 1/2本 コショウ 少々 黄:ゆで卵 1個		
	⑦赤:豚バラ 6枚 うまいたれ 大さじ3 (醤油・めんつゆの中間の調味料) 赤:パプリカ 1/2個 塩 少々 緑:パプリカ 1/2個 コショウ 少々 黄:パプリカ 1/2個 米油 大さじ1		

⑧黒:ナス	2本	だし汁	400CC	(水と顆粒だし8g)
緑:インゲン	4本	めんつゆ	50CC	
黒:椎茸	4個	オリーブオイル	少量	
白:長芋	40g			
⑨赤:ぶどう	1房			
赤:ミニトマト	4個			
黄:バナナ	1本			

## 作り方

(切り方、調理手順等につき、箇条書き)

- ①白いおにぎり  
炊きあがったご飯を丸く握り、梅干しをちぎったもの、音符型にパンチした海苔をトッピングする。
- ②混ぜご飯のおにぎり  
炊きあがったご飯に、Aを粗みじんにしたものを混ぜて、丸く握る。
- ③川俣シャモの炊き込みご飯のおにぎり  
川俣シャモの炊き込みご飯の素を入れて炊き、丸く握る。
- ④ニラたま焼き  
ニラは5mm幅に刻み、ボウルに卵、ニラを入れてよく混ぜたら、Bを混ぜ合わせる。  
米油を引き、中火で卵焼きを焼く。
- ⑤きゅうりの漬物  
きゅうりを塩で揉み、なじんだら乱切りにする。しょうがは千切りにする。  
水気の切れたきゅうりと、しょうが・調味料を和える。
- ⑥ポテトサラダ  
じゃがいもは茹でて潰し、にんじんはいちょう切りにしサツと茹でる。  
きゅうりは輪切りにし塩揉みする。  
じゃがいもと、にんじん、よく絞ったきゅうりに粗みじんにしたゆで卵を入れ、塩コショウ・マヨネーズで味を調える。
- ⑦パプリカの3色肉巻き  
豚肉を広げ、塩コショウする。パプリカは千切りにする。  
豚肉の端にパプリカを置き強めに肉で巻いたら、熱したフライパンに米油を引き、巻き終わりを下にして焼く。  
肉の色全体が変わってきたら、うまいたれを入れ、味が染みるまで焼く。
- ⑧煮物  
ナスに切れ目を入れ、オリーブオイルをかけレンジで2分加熱する。  
インゲンは4等分、椎茸は軸を取り切れ目を入れる。長芋は1cmの輪切りにする。  
だし汁で、インゲン・椎茸・長芋を煮、野菜に火が通ったらナス・めんつゆを入れて煮る

⑨デザート

ぶどう・バナナを食べやすいサイズにカットする。

ミニトマトを添える

