

**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)	あまるめしぶ		
組織・グループ名	余目支部		
代表者氏名(よみがな)	くろつひさこ		
代表者氏名	黒津久子		
弁当名	ふるさとに感謝！！ なつかしや弁当	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	『巻きす』がなくても簡単にできる四角い飾りのり巻きと、地元野菜を沢山使ったおかずにデザート。 帰省した際に食べるような、なつかしい味付けですが、塩分も控えめです！！		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	①白:米 緑:きゅうり 2本 黒:のり 半切り12枚 黄:厚焼き玉子 A,10cm 赤:カニカマ A,4本 黒:椎茸煮 A,20g  ②黒:切こぶ 150g 黒:ごぼう 20センチ 黒:さつまあげ 4枚 白:麩 4個 赤:にんじん 1/2本  ③緑:きゅうり 2本 黒:わかめ 60g 白:しらす 30g  ④赤:ベーコン 20枚(薄切り) 赤:トマト 4個 緑:ししとう 8本 白:えのき 1袋  ⑤赤:リンゴ 1個 赤:モモ 1個	ゆかりふりかけ 大さじ4 らっきよ酢 適量  うまいたれ 大さじ4 米油 大さじ2  ほめられ酢 大さじ3 塩 小さじ1/2  バター 20g 黄:レモン 1個	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)

### ①四海巻き

のり1枚を1/3と2/3サイズに切り分け、2/3サイズに白飯を広げきゅうり(10cm程度にカットしたもの)を巻く。  
一枚ののりに、ゆかりを混ぜたご飯を広げ、きゅうりを巻いたものを中心に巻き、縦に4等分にする。  
のり1枚と1/3サイズののりをつなぎ合わせ、縦半分に切ったパーツを背中合わせに置く。  
谷間にAの具材を置き、その上に残りのパーツを背中合わせに置く。  
四角になるように巻いて形を整え、3等分に切り分ける。

### ②切こぶの煮物

切こぶはサツと洗い、麩はもどし、ごぼうは短冊切り、にんじんは飾り切り、さつま揚げは一口大に切る。  
鍋に米油を入れ熱し、具材を入れる。具材に火が回ったらうまいたれを入れ、煮る。

### ③わかめときゅうりの酢の物

きゅうりは薄く切り、塩で軽く揉みしんなりしたら水気を絞る。  
わかめは水で洗い、熱湯にサツとぐらせ水気を切り食べやすい大きさに切る。  
ボウルにきゅうり・わかめ・しらすを入れ、ほめられ酢で和える。

### ④ベーコン巻き

ベーコンにそれぞれの具材をまく。  
フライパンにバターを溶かし、巻き終わりを下にして焼く。  
ベーコンに焼き色がついたら転がしながら焼く。

### ⑤デザート

桃はくし切り、リンゴはうさぎの形に皮をむく

