

**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福島さくら		
組織・グループ名(よみがな)	いわきちくじょせいぶ みわしぶ		
組織・グループ名	いわき地区女性部 三和支部		
代表者氏名(よみがな)	ごうつ ゆきえ		
代表者氏名	合津 幸恵		
弁当名	夏を乗り切る彩いろ弁当	調理月日	令和2年8月3日
弁当の対象者	若者から高齢者まで		
アピールポイント	<p>地元で採れた夏野菜をたっぷり使ったバランス弁当です。</p> <p>鮮やかな彩りも考えて見た目でも楽しんでもらえるように工夫しました。</p>		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	<p>①白:米1合 黒:むかご(とろろいもの子)30g (塩5g、酒10g、めんつゆ、だしの素少々)</p> <p>②白:もち米1合 黄:コーン30g(塩少々) 黒:黒ゴマ少々</p> <p>③黄:いなり用油揚げ4枚(酒、醤油、みりん、水)適量 白:ごはん(酢、白ごま、紅しょうが)少々</p> <p>④赤:豚バラ肉4枚 緑:いんげん12本 赤:人参1/3本 赤:ミニトマト(焼肉のたれ 適量)</p> <p>⑤緑:ズッキーニ1/2本 黒:しめじ40g 赤:ウインナー4本 黄:とろけるチーズ適量 (塩、コショウ少々)</p> <p>⑥黄:卵2個 白:しらす5g 黒:ひじき5g 緑:枝豆15g 黄:ベビーチーズ適量 (塩、醤油、砂糖少々)</p> <p>⑦白:じゃがいも(小)8個 (砂糖、みそ、油)適量</p> <p>⑧緑:ししとう4本 (塩、少々 油、適量)</p> <p>⑨緑:きゅうり1本 緑:わかめ 少々 (漬物酢大さじ1、砂糖大さじ2、ごま油小さじ1、塩少々、赤とうがらし、しょうが少々)</p> <p>⑩クールゼリーの素1袋 黄:ミックス缶詰(ミカン、パイナップル、黄桃) 赤:チェリー</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <hr/> <p>・卵 ・チーズ</p>	
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①むかごごはん</p> <p>1.米を洗い水を切り炊飯器に入れ調味料と1合分の水をいれる。</p> <p>2.むかごを入れて炊き込む。</p> <p>②コーンのおふかし</p> <p>1.お湯を煮立ててもち米を15分くらい蒸す。 2.米が透き通ってきたら全体にしとをうつ。</p> <p>3.コーンをいれて再び火にかけ15分くらい蒸し上げる。 4.器に盛り付け黒ゴマを振りかける。</p> <p>③いなり寿司</p> <p>1.いなり用油揚げを酒、醤油、みりん、水で煮込み味を調べて冷ます。</p> <p>2.ごはんに酢、白ごまを混ぜ合わせ、味付けした油揚げに詰め、ショウガを乗せる。</p> <p>④いんげんと人参の肉巻き</p> <p>1.人参は皮をむき縦に細く切り、いんげんと人参の長さを揃えて、硬めに茹でて水にさらし冷ます。</p> <p>2.バラ肉を広げて茹でたいんげんと人参を芯して巻き、焼肉のたれを多めにいれたフライパンに並べてゆっくり焼</p>		

3.焼き上がった肉が冷めてから適当の大きさに切り揃え、器に盛りミニトマトと青シソを飾る。

#### ⑤ズッキーニのチーズ焼き

1.ズッキーニは縦6等分切り、5mmくらいの厚さにきる。ウインナーは1cmくらいの乱切りにする。

2.ズッキーニ・しめじ・ウインナーをオリーブオイルで炒めて、アルミカップに小分けにする。

3.チーズをのせてオーブントースターで5分位焼く。

#### ⑥具たくさん玉子焼き

1.卵をボールに割り調味料と具材を入れよく混ぜ合わせ玉子焼き器で焼く。

2.ラップで玉子焼きを巻き上から竹串を等間隔に巻き込み形を整え輪ゴムで固定して冷ます。

3.冷めたら輪ゴム、竹串、ラップを外し、切って盛り付ける。

#### ⑦じゃがいもの煮っころがし

1.じゃがいもをよく洗い水分を拭き取り、皮付きのまま油で炒める。

2.じゃがいもが柔らかくなったら砂糖を入れ全体になじませる。

3.みそを入れて鍋を振りながらじゃがいもにみそをからませる。

#### ⑧ししとうの素揚げ

1.ししとうを多めの油で揚げて、塩をふる。

#### ⑨きゅうりの酢の物

1.きゅうりを縦半分になり切り、斜めに細かく切り目を入れ1cmくらいの食べやすい大きさに切り、塩をふりしんなりさせる。

2.調味料をあわせ水切りしたきゅうりと輪切りにした赤とうがらしを漬け込む。

しょうがの千切りを上のにせ盛り付ける。

#### ⑩フルーツゼリー

1.ゼリーの素をよく溶かし、フルーツを入れ型に流し冷蔵庫で冷やし固める。

