

**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	長野県		
JA名	JAながの		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいながのじよせいぶながのちくすそばなしぶ		
組織・グループ名	JAながの女性部ながの地区裾花支部		
代表者氏名(よみがな)	おおみや かつこ		
代表者氏名	大宮 かつ子		
弁当名	夏野菜たっぷり弁当	調理月日	R2 8月21日
弁当の対象者	頑張っている中高年の女性		
アピールポイント	暑さに負けないためにも栄養のバランスを考え、地元の野菜をふんだんに使用しました。		
使用食材料  (4人前の食材名とその量)	① 白・黄・緑 米:3カップ きび:大さじ1強 塩:少々 ゆでた枝豆:適量 ② 黒・緑・赤 豚薄切り肉:8枚 おくら:8本 にんじん:1/2本 長なす:1本 青シソ:8枚 醤油:大さじ2 みりん:大さじ4 油:適量 ③ 緑 モロッコいんげん:1袋 砂糖・醤油:適量 すりごま:適量 ④ 白・黒・赤・黄 高野豆腐:4枚 長なす:2本 かぼちゃ:1/4個 パプリカ(小)2個 酒・醤油・みりん・だし・片栗粉 揚げ油 ⑤ 白・赤 うずらの卵:4個 ミニトマト:4個 醤油・みりん:各大さじ1 酒:大さじ1/2 ⑥ 黒・緑 豚ひき肉:200g 玉ねぎ:50g なす:1/2本 卵:1個 塩・こしょう・みそ・パン粉 かたくり粉 油 トマトケチャップ ⑦ 赤 乾燥あんず:適量 ウーロン茶:適量 ⑧ 赤 ワッサー:1/8個		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 小麦
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① <b>きびごはん</b> 米は洗って少し多めの水加減にし、洗ったきびと塩を加えて普通に炊きゆでた枝豆を散らす ② <b>旬野菜の肉巻</b> にんじんはオクラの長さに棒状にする。オクラとにんじんは下ゆでしておく なすは8等分にしておく。豚肉を広げ青シソをのせにんじん・なす・オクラをのせクルクルと巻き巻き 終わりを下にしてして焼き、火が通ったら醤油・みりんを加えて絡めながら焼く。 ③ <b>モロッコのごま和え</b> モロッコはゆでて食べやすい大きさに切り調味料と和える ④ <b>高野豆腐の揚げ煮</b> 高野豆腐は戻して軽く絞り片栗粉をまぶす。野菜は食べやすい大きさに切る 野菜・高野豆腐を油で揚げる。水と調味料を煮立て野菜・高野豆腐を煮る ⑤ <b>うずらの卵とミニトマトのだし醤油漬</b> うずらの卵はゆでて殻をむいておく。トマトは湯むきしておく。調味料を温め冷めないうちに卵とトマトを漬け込む。つま楊枝に卵とトマトをさす ⑥ <b>ピーマンの肉詰め</b> ひき肉にみじん切り炒めた玉ねぎ・なすを加え卵・パン粉を加えよく練る ピーマンは輪切りにし種を取り片栗粉を内側にふりかける。ピーマンにひき肉のタネをしっかりと詰め 両面を焼く 好みでトマトケチャップをかける ⑦ <b>あんずのウーロン茶漬</b> 容器に乾物あんずを入れウーロン茶をひたひたに入れる。 あんずを好みの硬さになるまで戻す ⑧ <b>ワッサー(果物)</b> カットする		

