

**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せいぶしぶ			
組織・グループ名	JAながの女性部ながの地区西部支部			
代表者氏名(よみがな)	なかざわ みちよ			
代表者氏名	中澤 三知代			
弁当名	夏野菜弁当	調理月日	8月11日	
弁当の対象者	健康な30代～70代			
アピールポイント	今、採れる夏野菜を使ってお弁当にしました。トマトソースはミニトマトを無水鍋で煮詰めて作ってあります。色鮮やかに見た目よくできました。			
使用食材料  (4人前の食材名とその量)	①白:ご飯 3合  ②緑:ピーマン8ヶ 白:牛乳 大さじ3 小麦粉 少々 ③黄:かぼちゃ 1/4  ④緑:モロッコインゲン200g 醤油・砂糖 少々 ⑤白:ジャガイモ(小粒) 400g  ⑥緑:ピーマン 2ヶ	緑:枝豆(さや付)200g  赤:豚ひき肉300g 白:チーズ 少々 赤:ミニトマト 30個 マヨネーズ 適量  黒:すりごま 大さじ1  醤油・みりん・酒・砂糖・水 適量  黒:ナス 2個	塩 少々  白:玉ねぎ 100g パン粉・塩コショウ 少々 塩コショウ 少々 塩コショウ 少々  味噌・砂糖・油 適量	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの  牛乳 小麦粉
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①枝豆ごはん 米を研ぎ、塩小さじ1 酒大さじ1を入れ適量の水を入れて炊飯する。枝豆は茹でてサヤから出しておき炊きあがったご飯と合わせる  ②ピーマンの肉詰め ピーマンは縦に割り内側に小麦粉を振る。みじん切りにした玉ねぎ、豚挽き肉、牛乳、パン粉まぜ塩コショウをして、こねる。8個分に分ける。分けた肉の中にチーズを入れるてピーマンに詰める。フライパンにバターを入れ肉の面から焼く。焼き色が着いたら裏返して蓋をして蒸し焼き状態で、5分ぐらい焼く。トマトソースは無水鍋でミニトマトに塩コショウして煮詰める  ③かぼちゃのサラダ かぼちゃの皮をむき、蒸して柔らかくなったらマッシュして、マヨネーズと和える  ④インゲンの胡麻和え モロッコインゲンをゆでる。すりごま、しょうゆ、砂糖をまぜたのと和える。			

⑤ジャガイモの煮っころがし

じゃがいもの皮をむき、鍋に入れる。醤油、みりん、酒、砂糖、水を入れて煮る。煮汁が少なくなるまで煮詰める

⑥ピーマンとナスの味噌和え

油でピーマンとナスを炒める。味噌と砂糖を混ぜたものを入れて混ぜ合わせる。

