

**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ょせいぶながのちくながのだいらしぶ		
組織・グループ名	JAながの女性部ながの地区長野平支部		
代表者氏名(よみがな)	みやざわのぶよ		
代表者氏名	宮澤 信代		
弁当名	花笑み弁当	調理月日	7月31日
弁当の対象者	女性のためのお弁当		
アピールポイント	お弁当を食べて花が咲いたように笑ってもらえたらと、農家の母ちゃんの朝どり野菜を使った目にも体にも優しいお弁当を作りました。		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	①むきえび赤200gはんぺん白1枚パン粉卵1個マヨネーズ大さじ1小麦粉大さじ1 ②とり胸肉白1枚パプリカ赤8/1個黄パプリカ8/1ピーマン 緑半分塩麴大さじ2 ③アスパラ緑4本ハム赤4枚ピザ用チーズ80g春巻きの皮4枚 ④豚ひき肉 赤250gもやし白200g生姜小さじ1/2にんにく小さじ1/2 醤油大さじ1 大さじ1 片栗粉大さじ1 ⑤じゃがいも黄300g油大さじ3酢大さじ3砂糖おさじ4塩小さじ1/2 ⑥なす黒1本油大さじ1カレー粉小さじ1/4粉チーズ小さじ1/2砂糖小さじ1/4 塩小さじ1/8 ⑦アスパラ緑4本薄切り肉赤4枚片栗粉 塩コショウ ⑧ちくわ白1本 お茶っ葉緑 あげ楽天 油 ⑨卵 黄3個 砂糖大匙1 みりん大匙1醤油小さじ1/2 塩少々 ⑩さつまいも 黄 2/1本 りんご赤 小 1個 きゅうり緑 1/2 マヨネーズ大匙2 塩コショウ ⑪ピーマン緑2個 ジャコ20g ⑫おくら5本 緑 塩昆布 黒3つまみ みょうが2本 ⑬白米 白 梅干し 赤 黒ゴマ 黒	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 えび 小麦粉	
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① <b>エビカツ</b> はんぺんをつぶしえびの半量はたたいてすり身、半分は大ききざむ。つぶしたはんぺんにエビ調味料を入れパン粉をつけてフライパンで両面焼く ② <b>塩麴鶏ハム</b> ピーマンとパプリカは細切り、鶏胸肉は麺棒でたたいて片方に塩麴を塗りパプリカを巻きラップで巻き沸騰したお湯に5分入れます。 ③ <b>アスパラの春巻き</b> 春巻きの皮に材料を入れ巻いて油で揚げます。 ④ <b>豚ひき肉もやしの握り揚げ</b> 材料と調味料をボールの中でよく練り油で揚げます。 ⑤ <b>いもなます</b> じゃがいもは千切り時々水を変えて水切りし鍋に油を熱し調味料を入れて炒めます。 ⑥ <b>なすカレーチーズ焼き</b> なすは1cm幅の輪切りにし両面を焼き合わせておいた調味料を振りかける。 ⑦ <b>アスパラ肉巻き</b> 少し硬く茹でたアスパラに肉を巻き焼肉のたれをかける。 ⑧ <b>ちくわ揚げ</b> ちくわを食べやすい大きさに切り天ぷら粉の中に砕いたお茶の葉を入れ揚げる。 ⑨ <b>卵焼き</b> 溶いた卵の中に調味料を入れフライパンで焼きます。 ⑩ <b>さつまいもサラダ</b> 蒸かしたサツマイモを潰しその中に材料調味料を入れて混ぜる。		

⑪ピーマンのじゃこ炒め 千切りにしたピーマンとじゃこをフライパンで炒めます。

⑫おくらとミョウガの塩昆布 オクラは茹で みょうがは薄切り フライパンに材料を入れ塩昆布を入れる。

⑬ごはん 炊いた白米に梅干しを花卉のように切り、中心に黒ゴマを入れます。

