

**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いいづなしぶ		
組織・グループ名	JAながの女性部飯綱支部		
代表者氏名(よみがな)	まつき あやこ		
代表者氏名	松木 あや子		
弁当名	夏に負けない野菜弁当	調理月日	7月31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	食欲が湧くようなカラフルなお弁当です		
使用食材料量  (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:白米 280グラム 緑:枝豆 適量</p> <p>② 緑:ピーマン1個 黄:パプリカ1個 赤:パプリカ1個 緑:セロリ1本 赤:ポイルエビ8本 白:玉ねぎ2/1 らっきょう酢 300ml</p> <p>③ 緑:ピーマン2個 赤:豚ひき肉150グラム 白:玉ねぎ2/1 黄:卵1個 塩胡椒 少々 ナツメグ 少々 パン粉大匙1</p> <p>④ 白:鶏むね肉300グラム 塩こうじパウダー小袋1</p> <p>⑤ 白:うずらの卵水煮4個 醤油大匙1 みりん大匙1 酒大匙2/1 水大匙2/1</p> <p>⑥ 黄:卵3 白だし大匙1 砂糖小匙4</p> <p>⑦ 黄:高野豆腐 2枚 赤:人参2/1 黒:ごぼう1本 白:こんにゃく1枚 黒:しいたけ2枚 水200ml 和風だし2パック 醤油少々</p> <p>⑧ 白:ちくわ(小)2本 緑:オクラ2本</p> <p>⑨ 赤:サケ(お弁当用)4枚</p> <p>⑩ 赤:ポイルエビ16尾 緑:いんげん4本 ケチャップ大匙2 チューブ生姜1cm チューブにんにく1cm 片栗粉大匙2/1 水大匙1と2/1</p> <p>⑪ 黒:小ナス4個</p> <p>⑫ 黒:ひじき20g 黄:油揚げ1枚 酒大匙1 和風だし小匙1 水300ml</p> <p>⑬ 黒:きゅうり 緑:サラダ菜 赤:ミニトマト</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <hr/> <p>エビ たまご</p>
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① <b>ごはん</b> 白米を炊き、茹でた枝豆を乗せる。</p> <p>② <b>夏野菜のマリネ</b> 玉ねぎは薄くスライス 他の野菜は4cm位に千切りにしてポイルエビとらっきょう酢で和える</p> <p>③ <b>ピーマンの肉詰め</b> 玉ねぎをみじん切りにしてすべての材料を混ぜ、縦半分にしたピーマンに詰め、お肉の面から焼いていく。</p> <p>④ <b>やわらかチキンソテー</b> むね肉を食べやすい大きさに切り塩こうじパウダーと一緒に袋に入れよくもみ、15分ほど置き、弱火で焼く。</p> <p>⑤ <b>うずらの煮たまご</b> 調味料をひと煮させ、冷めたところに水煮のうずらの卵を入れ一晩おく。</p> <p>⑥ <b>だし巻き卵</b> 溶き卵に白だし 砂糖を加え焼く。</p> <p>⑦ <b>煮物</b> 材料を食べやすい大きさに切り、水 和風だし 砂糖で煮る。</p> <p>⑧ <b>ちくわのオクラ詰</b> 竹輪の中に茹でたオクラを詰める。</p>		

⑨ **焼き魚** サケの切れ目を焼く。

⑩ **エビチリ** フライパンにボイルエビ 茹でたいんげんを入れ軽く炒め、生姜 にんにく ケチャップを入れ混ぜ火を止める。水溶性片栗粉をいれて混ぜ火をつけて軽く煮詰める。

⑪ **ナスの素揚げ** ナスを油で揚げる。

⑫ **ひじきのとあげ煮** 油揚げは半分の長さに切り、さらに細切りにする。ごま油でひじきを炒め、ごま油がなじんだら油揚げを入れ炒める。しんなりしたら和風だし、水を入れて煮込む。

⑬ **付け合せ** きゃらぶき ミノマト サラダ菜

