

**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みなみ信州		
組織・グループ名(よみがな)	ふれっしゅみず ぱいんぱいんぱいん		
組織・グループ名	フレッシュミズ PinePinePine		
代表者氏名(よみがな)	たけむらのぶこ		
代表者氏名	竹村暢子		
弁当名	免疫アップ！パワーアップ！ 家族みんなのお弁当	調理月日	2020/8/20
弁当の対象者	家族みんな		
アピールポイント	免疫力を高めるといわれる素材を会員が自宅で育て(旬野菜、コメ)、加工し(みそ、ヨーグルト、塩麴、干し野菜など)、持ち寄ってお弁当を作りました。 子供からお年寄りまでみんなが食べやすいような味付けを心掛け、見た目からも食欲をそそるよう彩りも気を使いました。		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:白米 300g 緑:枝豆 300g 黄:新生姜 40g 塩 小さじ1/2</p> <p>② 赤:豚バラスライス 8枚 白:厚揚げ 2枚 しょうゆ 小さじ2 みりん小さじ2 酒 小さじ1 砂糖 小さじ1 酢 小さじ1/2</p> <p>③ 白:鶏むね肉 1枚 緑:アスパラ 2本 赤、黄:パプリカ 2色各1個 塩麴 大さじ1</p> <p>④ 赤、黄:ミニトマト20個 酢大さじ3 砂糖 大さじ1 ブラックペッパー、塩少々 ニンニク 適量 オリーブオイル小さじ1 しょう油 小さじ1/2 緑:バジル</p> <p>⑤ 緑、赤、白、黄:干し野菜(ズッキーニ、人参、大根、キノコなど) 合わせて80g 黒:ヒジキ 5g 黄:油揚げ 2枚 白だし大さじ1 みりん 大さじ1 薄口しょうゆ 小さじ1</p> <p>⑥ 緑:ゴーヤ 100g 黒:塩昆布 5g 白:白ごま 3g 鰹節 3g しょうゆ 10cc 砂糖 20g みりん小さじ1</p> <p>⑦ 赤:りんご 1/4個 赤:牛肉 50g 緑:ベビーリーフ 10g 黄:卵 1個 黒:海苔 1枚 しょう油小さじ1、砂糖小さじ1、 ゴマ 適量、ゴマ油</p> <p>⑧ 黄:かぼちゃ80g 黒:ナス 2本 緑:ピーマン 2個 白:新じゃ が 1個 赤:パプリカ 1/2個 黒:黒ゴマ 少々 みそ 大さじ2 砂糖 大さじ2</p> <p>⑨ 赤白黄緑:ミックスビーンズ60g 白:チーズ(角切り) 20g ヨーグルト 大さじ1 マヨネーズ 大さじ1 カレー粉小さじ1/2</p> <p>⑩ 緑:インゲン2本 赤:人参20g 緑:シソ5枚 白:ミョウガ4個 黄:トウモロコシ 40g 白:シラス20g 塩 少々 てんぷら粉、揚げ油 適量</p> <p>⑪ 緑:わかめ 10g 緑:キュウリ1/2本 緑:青じそ 2枚 赤:ミョウガ 4個 ほめられ酢 適量</p> <p>⑫ 赤・白:エディブルフラワー(マロウ) 2個</p>	<p>食材のうち、アレル ギー物質に該当する もの</p> <hr/> <p>大豆 小麦 豚肉 鶏肉 牛肉 りんご 卵 乳製品 ゴマ</p>	

<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>① 枝豆と新生姜の混ぜご飯 ご飯を炊き、茹でてさやから取り出した枝豆、せん切りにした新ショウガ、塩を混ぜる</p> <p>②厚揚げのボリューム照り焼き 厚揚げに豚肉を巻いてフライパンで焼き、調味料で照り焼きにする</p> <p>③彩りチキンロール 塩麹漬 塩麹に漬けておいた鶏むね肉に下茹でした野菜を芯にして巻いて茹でる</p> <p>④ミニトマトのピクルス 湯剥きしたトマトを調味料に漬ける</p> <p>⑤干し野菜のだし煮 干し野菜、ヒジキを戻して油揚げと一緒に調味料で煮る</p> <p>⑥ゴーヤの佃煮 ゴーヤをスライスして調味料で煮る</p> <p>⑦りんごと牛肉のスタミナ卵海苔巻き 薄焼き卵と海苔でりんごの千切り、牛肉の甘辛炒め、ベビーリーフを巻く</p> <p>⑧夏野菜の油みそ 野菜を素揚げにしてみそ、砂糖、みりんで和える</p> <p>⑨豆サラダ 豆、チーズをヨーグルト、マヨネーズ、カレー粉で和える</p> <p>⑩季節のかき揚げ 野菜を千切りにしてシラスとともにてんぷら粉を混ぜてかき揚げにする</p> <p>⑪夏の酢の物 わかめは戻し、キュウリしそ、ミョウガは薄くスライスし、ほめられ酢で和える</p> <p>⑫エディブルフラワー(マロウ) 優しく水洗いして、水けを取って入れる</p>
---------------------------------------	--

