

**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佐久浅間		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいさくあさま		
組織・グループ名			
代表者氏名(よみがな)	萩原 純子(はぎわら じゅんこ)		
代表者氏名	萩原 純子		
弁当名	健康長寿の里のピンコロ弁当	調理月日	8月21日
弁当の対象者	健康寿命を延ばしたいすべての年代		
アピールポイント	<p>地産地消を心がけ、長寿食材を多くとりいれました。旬の野菜やきのこや香味野菜、胡麻を使用し、塩分を減らしても満足感ができるようにしました。</p> <p>長野県民食の鯖缶には『GLP-1』という痩せるホルモン促進効果があります。食べて健康になれるお弁当です。</p>		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①白:白米 480g 赤:カリカリ梅 20g 緑:大葉 4枚 緑:枝豆 40g</p> <p>②黄:卵 2個 緑:ニラ 100g ・はちみつ 小さじ2 ・塩 小さじ1/2 ひまわり油 小さじ1</p> <p>③赤:鯖水煮缶 1缶 白:麩 30g 白:米粉 大さじ2 マヨネーズ小さじ1 赤:味噌小さじ1 緑:大葉 8枚 ひまわり油 小さじ1</p> <p>④緑:スナップインゲン 12本 黒:黒ゴマ 小さじ2 ・はちみつ 小さじ1 醤油 小さじ1/2</p> <p>⑤赤:ミニトマト 4個 緑:きゅうり 1/5本 白:みょうが 1個 白:サラダ用寒天 1g 黒:白胡麻小さじ1/2 ポン酢 小さじ1</p> <p>⑥赤:豚ばら肉 100g 黒:しめじ:12本 緑:アスパラガス 2本 塩胡椒少々 菜種油小さじ1</p> <p>⑦緑:水菜 10g 緑:オクラ2本</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <hr/> <p>卵</p> <p>さば</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①【梅紫蘇ご飯】 炊いたご飯をお弁当箱に詰め、刻んだ梅、大葉(千切り)、枝豆をのせる。</p> <p>②【ニラ卵焼き】 卵、ニラ(刻む)、調味料をいれ混ぜ、卵焼きを焼く(油を敷く)。</p> <p>③【鯖缶バーグ】鯖水煮(汁ごと使用)、ちぎった麩をいれ混ぜ、米粉、マヨネーズ、大葉(千切り)を混ぜ4等分に成形し、フライパンに油をしき、焼く。</p> <p>④【スナップエンドウの胡麻和え】スナップエンドウを茹で、三等分にカットし、調味料を和える。</p> <p>⑤【さっぱり和え】きゅうり(千切り)、みょうが(千切り)、寒天(水で戻し水気を取る)にポン酢をあわせくり抜いたにトマト詰め、ごまをのせる。</p> <p>⑥アスパラガス(1本4等分にカット)、しめじに豚肉を巻き、塩胡椒し、油を敷いたフライパンで焼く。</p> <p>⑦【付け合わせ】オクラは軽くゆで半分にカット。食べやすく水菜をカットする。</p>		

