

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松本ハイランド		
組織・グループ名(よみがな)	じょせいぶはたしぶ		
組織・グループ名	女性部波田支部		
代表者氏名(よみがな)	もりた はるこ		
代表者氏名	森田 治子		
弁当名	お達者弁当	調理月日	令和2年8月7日(金)
弁当の対象者	農作業を頑張るおじいちゃん、おばあちゃん		
アピールポイント	農作業で疲れたお昼時をイメージし、塩分や酢を取り入れて疲労回復・健康維持していただきたいと思い、この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)	<p>① 白:米 2.4合 黒:塩昆布 20g 黄:とうもろこし 小1本</p> <p>② 赤:塩鮭切身(お弁当サイズ)4切れ</p> <p>③ 赤:豚ロース薄切り 4枚 黒:焼きのり 4枚</p> <p>④ 黄:卵 4個</p> <p>⑤ 黄:じゃがいも 4個 黄:パプリカ 2個 赤:パプリカ 2個 赤:桜えび 大さじ4</p> <p>⑥ 黒:なす 2本 緑:オクラ 4本 赤:紅ショウガ(⑧のもの) 大さじ1</p> <p>⑦ 緑:さやいんげん 100g 赤:にんじん 60g 緑:ズッキーニ 50g 白:こんにゃく 70g</p> <p>⑧ 黄:新生姜 150g</p> <p>⑨ 緑:きゅうり 2本</p> <p>⑩ 赤:トマト 4個 黄:トマト 4個 黄:ミョウガ 3本</p> <p>⑪ 赤:じゃがいも(ノーサンルビー) 2個 白:牛乳 大さじ2 黄:スライスチーズ 1枚 黄:無塩バター 10g</p> <p>⑫ 赤:桃 1個</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 牛乳 鮭 ごま 豚肉</p>
		<p>片栗粉 適量 みりん 大さじ1 醤油 大さじ1 酢 大さじ1 顆粒だし 小さじ1/2 薄口醤油 小さじ1 みりん 小さじ1 水 100cc 天ぷら粉 60g 水 大さじ6</p> <p>顆粒だし 小さじ1/2 醤油 大さじ1 みりん 大さじ1 砂糖 小さじ1 黒:すりごま 大さじ4 塩 少々 味噌(赤) 大さじ1 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ1 醤油 大さじ1/2 顆粒だし 小さじ1/2 梅漬けの汁 大さじ4 塩 少々</p> <p>赤:⑧の紅ショウガ 大さじ3 酢 150cc 砂糖 大さじ3 塩 小さじ1/3 顆粒だし 小さじ1 水 150cc 薄力粉 大さじ2 醤油 小さじ1/2</p>	

- ① 塩昆布とコーンの混ぜご飯  
お米をセットする。炊いたご飯に塩昆布と茹でたコーンを入れて混ぜる。
- ② 焼き鮭  
塩鮭の切身をグリルもしくはフライパンで両面がこんがりになるまで焼く。
- ③ 豚肉の海苔巻き  
海苔を豚肉の幅に切り、切った海苔の上に豚肉をのせる。  
片栗粉をまぶし、丸めてフライパンで焼く。  
焼き色が付いたら、混ぜ合わせたみりん・醤油・酢を入れ、汁気がなくなるまで焼く。
- ④ 卵焼き  
卵をボウルに割り入れて溶き、顆粒だし・醤油・みりん・水を加えてさらに混ぜる。  
卵焼き器を中火で熱し、油を含ませたキッチンペーパーで全体に油をなじませる。  
卵液をお玉2/3ほど入れて広げ、半熟になったら奥から手前に巻き、巻いた卵を奥へ送る。  
卵が固まってきたら手前に巻き込む。同様に繰り返し焼く。粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。
- ⑤ じゃがいもとパプリカのかき揚げ  
野菜を食べやすい大きさに切ってボウルに入れ、桜えびを加えて混ぜる。  
天ぷら粉と水を混ぜ合わせた衣を入れ、全体をよくからめ、食べやすい大きさにまとめて油でカラッと揚げる。
- ⑥ なすとオクラの煮びたし  
野菜を食べやすい大きさに切り、油で炒める。  
なすに十分火が通ったら、頭が出る程度の水と顆粒だしを入れる。  
沸騰したら醤油・みりん・砂糖・紅ショウガを加えて、弱火で煮て味を染み込ませる。
- ⑦ さやいんげんとにんじんとズッキーニのごまあえ  
野菜を食べやすい大きさに切り、熱湯に入れて塩ゆでする。こんにゃくは食べやすい大きさに切って塩もみし、お湯に入れてアク抜きをする。  
茹で上がったたらザルに上げて冷ます。  
冷めたら、すりごまに味噌・砂糖・みりん・醤油・水を加えたごま和えと和える。
- ⑧ 新生姜の甘酢漬け(紅ショウガ)  
新生姜の皮をスプーンで取りスライスする。  
湯どうしをして水を切る。  
梅漬けの汁でつける。
- ⑨ きゅうり～紅ショウガをトッピング～  
カットしたきゅうりの中に、⑧の新生姜の甘酢漬けをいれる。
- ⑩ トマトのピクルス  
ミョウガは半分に切る。  
鍋に酢・砂糖・塩・顆粒だし・水を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止める。  
瓶に調味料とトマト・ミョウガを入れて粗熱を取り、冷蔵庫で半日漬け込む。
- ⑪ じゃがいものおやき  
じゃがいもは良く洗い、濡れたままラップに包んで600Wレンジで5分温め、熱い内に皮をむく。  
ボールに入れてよくつぶし、砂糖・塩・薄力粉・牛乳を入れてよく混ぜる。  
生地を4等分にして丸め、さらに伸ばし、スライスチーズを入れて丸める。  
フライパンに無塩バターを入れ、生地を並べて焼き色が付いたら醤油をからめる。
- ⑫ 桃  
食べやすい大きさにカットする。

