

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上伊那					
組織・グループ名(よみがな)	JA上伊那 伊那地区くらしの活動相談					
組織・グループ名	じえいえいかみいな いなちくらしのかつどうそудん					
代表者氏名(よみがな)	しみず みか					
代表者氏名	清水 美香					
弁当名	夏野菜ヘルシー弁当	調理月日	8月5日			
弁当の対象者	女性					
アピールポイント	彩りが豊で食欲をそそります！あっさりとした味付けで女性でもペロリと食べれます。					
使用食材料 (4人前の食材名とその量)	①	白:ご飯 白:みょうが	480g 緑:きゅうり 1本 白:しらす	20g らっきょう酢(すし酢) 20g	大匙3	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	②	緑:さやいんげん 赤:ニンジン 赤:ミニトマト 干しエビ	70g にんにく 1/4本 赤とうがらし 4個 塩 10g ピーナッツ	1/4かけ 砂糖 1/4本 しょうゆ ひとつまみ弱 レモン汁 大さじ1	大さじ1/2 小さじ1/2 大さじ1	
	③	黄:かぼちゃ 緑:インゲン豆	150g 黒すりごま 20g 味噌	大さじ1 砂糖 小さじ2 みりん	小さじ2 大さじ1/2	小麦 えび
	④	鶏もも肉ミンチ 緑:ピーマン 赤:パプリカ 黄色:パプリカ	200 たまご 1 片栗粉 1/4 めんつゆ(3倍濃縮) 1/4 ★酒	1 ★みりん 大さじ1 ★砂糖 小さじ1弱 ★醤油 大さじ1 オリーブオイル	大さじ2 大さじ1 小さじ2 適量	ピーナッツ
	⑤	赤:塩鮭 なす:黒 ズッキーニ:緑 片栗粉	2切 サラダ油 90 ★みりん 70 ★穀物酢 大さじ2(1づつ使用) ★醤油	大さじ3 ★砂糖 大さじ1 ★白ごま:白 大さじ1 バター 大さじ1 小ねぎ	こさじ2 こさじ2 10g 適量	
	⑥	赤:豚肉 赤:トマト	200g 緑:オクラ 2個 しょうゆ	3本 塩・こしょう 小さじ2 小麦粉	少々 小さじ1	
	⑦	ピーマン:緑 ハム	2 溶き卵:黄色 1 マヨネーズ	1 塩昆布:黒 小さじ2	ひとつまみ	
	⑧	赤:パプリカ 黄:パプリカ	120 塩 60	少々 ポン酢	大さじ1	
	⑨	黒:味付け海苔	2枚 白:スライスチーズ	1/2枚		
	⑩	白:ちくわ	1切れ 緑:枝豆	2粒 黒:黒ごま	2粒	
	⑪	黒:ナス 赤:みょうが 緑:きゅうり	1本 白:しょうが 2個 塩 1本 水	15g 赤梅酢 大さじ1弱 みりん 100ml	大さじ2 大さじ1	
	⑫	白:しょうが 白:切干大根 切昆布	20g かつお節 5g 砂糖 1g しょうゆ	3g みりん 10g 五倍酢 大さじ1/2	小さじ1 少々	

⑬	水と缶シロップ 粉寒天	200cc 白:カルピス・牛乳 2g 黄:みかん缶	各50cc 砂糖 100g	150g
---	----------------	------------------------------	------------------	------

作り方

(切り方、調理手順等
につき、箇条書き)

- ① みょうが寿司
きゅうり、すし酢に漬けたみょうが、しらすをご飯と混ぜ、仕上げに白ごまをふる。
- ② さやいんげんのカラフルサラダ
野菜を切り、いんげんは茹でる。ボウルへ残りの材料と調味料を加えて良く混ぜる。
- ③ ゆでかぼちゃの甘みそ和え
野菜を茹で、調味料を合わせ、あえる。
- ④ 三色パプリカみにハンバーグ
材料を混ぜ、スプーンで入れ形を整えて焼く。薄っすらと焼き色がついたら
★調味料を入れ、蒸し焼きにする。
- ⑤ 鮭と夏野菜のサクじゅわ照り焼き
塩鮭と片栗粉をポリ袋に入れ振り混ぜて焼く。あいたポリ袋にナス、ズッキーニと片栗粉を振り混ぜ、
両面を焼く。調味用★をまわしかけて絡ませたら火を止め、バターを加える。
- ⑥ 豚バラの夏野菜巻き
ナスは切り、おくらはそのままで豚肉に巻き、塩コショウをふり、小麦粉をまぶす。
巻き終わりを下にして、ラップをして600wで4分加熱する。
- ⑦ ピーマンのミニキッシュ
半分にしたピーマンに塩昆布とハムを入れてフライパンに並べ、マヨネーズを入れた溶き卵を流し込み
蓋をして、中火で蒸し焼きにする。
- ⑧ パプリカポン酢
細切りして塩もみし、ポン酢であえる。
- ⑨ のりチーズ巻
海苔の上にチーズを置いて一緒に巻き、輪切りにする。
- ⑩ ちくわ鳥
輪切りにしたちくわに枝豆と黒ごまを差し込む。
- ⑪ シバ漬け
野菜と塩水を容器に入れ、軽く重しをして3時間程下漬けする。下漬けした野菜の水を切り、
みりん、赤梅酢で漬け直す。
- ⑫ しょうがと切干大根の佃煮
水で戻した切干大根としょうがを切る。鍋に調味料を煮立てて、材料を入れ、煮汁がなくなる寸前まで
煮炒めして火を止めて削り節を加える。
- ⑬ みかん缶入りカルピス寒天
鍋に水を入れて粉寒天を振り入れて良く混ぜて、火にかけ沸騰したら砂糖を加えて2分加熱する。
鍋に牛乳→カルピス→缶シロップの順に入れよく混ぜてカップに入れ、みかんを入れて冷やし固める。

