

**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)	こかけぐるーぷはん						
組織・グループ名	こかけグループ班						
代表者氏名(よみがな)	ふじさわ むねこ						
代表者氏名	藤澤 宗子						
弁当名	栄養満点 ご長寿弁当					調理月日	令和2年7月27日
弁当の対象者	お一人暮らし等高齢者のみ世帯の方						
アピールポイント	高齢の方が1日に必要な栄養を一通り摂れ、尚且つ食べやすくなじみのある味付けにしました。 健康長寿で食事を楽しもう！						
使用食材料  (4人前の食材料とその量)	① 白:白米 300g	黒ゴマ:	少々				食材のうち、アレルギー物質に該当するもの  卵 牛乳 大豆 ごま
	② 緑:キャベツの葉 1/2ケ	5枚	赤:ひき肉 120g	トマト 1ケ			
	白:玉ねぎ 1/2ケ	えのきたけ 1/2袋	黄:卵 1/2ケ				
	コンソメ 1ケ	塩・コショウ 少々					
	③ 黒:さんま 2尾	梅酢 30cc	しょうゆ・酒・砂糖 各大さじ2				
	④ 黄:卵 2ケ	緑:枝豆 10粒	砂糖 大さじ1				
			塩 少々				
	⑤ 黄:凍み豆腐 1枚	赤:人参 4切れ	黒:干しいたけ 1枚				
	緑:ささげ 2本	砂糖・しょうゆ・みりん					
	⑥ 緑:モロッコいんげん 8本	黒すりごま・みそ・砂糖		各小さじ1			
	⑦ 白:野蓀 4本	酢・砂糖・塩 少々					
	⑧ 赤:パプリカ 1/2ケ	緑:ピーマン 1ケ	アスパラ 2本				
	黒:しめじ 1/3袋						
	⑨ 黒:ひじき 5g	赤:人参 1cmほど	黄:油揚げ 1/4枚				
	黄:ゆで大豆 12粒程度						
	⑩ 黒:花豆 12粒	砂糖 10g	塩 少々				
	⑪ 緑:きゅうり 1本	白:大根 2cm					
	赤:赤しそ ナス	みょうが					
	⑫ 黄:かぼちゃ 120g	砂糖 大さじ1	しょうゆ 少々				
	⑬ 白:牛乳 100cc	赤:しそジュース 100cc					
	角寒天 1本	砂糖 50g	水 300cc				
作り方  (切り方、調理手順等につき、簡条書き)	<p>① ご飯 お米を普通に炊き、黒ゴマをふる。</p> <p>② ロールキャベツ みじん切りにした玉ねぎ、キャベツの葉1枚、えのきたけとひき肉、卵をよく練り混ぜ、塩、コショウ少々で味を調べ、ゆでたキャベツで包んで楊枝で止め、コンソメとトマト、塩、コショウ少々で煮る。</p> <p>③ さんまの梅煮 筒切りにしたさんまを梅酢、しょうゆ、酒、砂糖で煮る。</p> <p>④ 卵焼き 溶きほぐした卵を砂糖、塩で味を調べ、ゆでた枝豆を加えて焼く。</p> <p>⑤ 煮物 凍み豆腐と干しいたけは戻し、人参とともに煮て味を調べ、最後にささげ、さやえんどうを加える。</p> <p>⑥ いんげんの和え物 モロッコいんげんをゆで、ゴマ味噌で和える。</p> <p>⑦ 蓀の酢の物 野蓀のあく抜きをして皮をむき、三倍酢で煮含める。</p> <p>⑧ パプリカとアスパラの炒め物 食べやすく切ったパプリカ、ピーマン、アスパラをさっと湯通しし、ほぐしたしめじと炒めて塩、コショウで味を調える。</p>						

- ⑨ ひじきの煮物  
水で戻したひじきを人参、油揚げ、ゆで大豆と炒め煮する。
- ⑩ 煮豆  
一晩水につけた花豆を柔らかくなるまで煮てから砂糖と、塩ひとつまみを加え煮含める。
- ⑪ 漬物  
きゅうりは1時間くらい糠漬けする。大根は塩押ししてから砂糖と酢で漬ける。  
赤しそ、ナス、みょうがは砂糖、塩、酢で柴漬けにする。
- ⑫ かぼちゃの煮物  
かぼちゃを柔らかくゆでて、砂糖としょうゆで味を調える。
- ⑬ 寒天寄せ  
寒天は水で戻して煮溶かし、牛乳としそジュースをそれぞれ冷やし固める。

