

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	島根県		
JA名	JALまね		
組織・グループ名(よみがな)	しまねおおちじよせいぶ いわみしぶ このみかい		
組織・グループ名	島根おおち女性部 石見支部 このみ会		
代表者氏名(よみがな)	おおはた しずか		
代表者氏名	大畑 静		
弁当名	寄ったぜ！21夏野菜弁当	調理月日	R2.8.28
弁当の対象者	地域のお年寄り向け		
アピールポイント	野菜・味噌・焼き肉のタレなどなど、とにかく全部手作りで。 とれたての夏野菜を21種類も使ったヘルシーなお弁当で、元気いっぱい夏を乗り切ろう！ (弁当名の寄ったぜとは、沢山の夏野菜が集まった！お年寄りも集まった！と言う地元の方言です。)		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	<p>①黄:コーン1/2本 赤:赤漬けていない梅干し5個 白:米2合 緑:三尺豆4本</p> <p>②緑:ゴーヤ中1本 赤:人参20g 赤:豚肉80g 黄:卵2個 焼き肉のタレ:適量 油:適量</p> <p>③緑:モロヘイヤ20g 緑:オクラ4本 緑:きゅうり1/2本 赤:ミニトマト4個 黄:なめこ1/2袋 塩:少々 そうめんつゆ:適量</p> <p>④赤:赤パプリカ1/2個 黄:黄パプリカ1/2個 緑:ズッキーニ1/2本 黒:なす1/2本 緑:ピーマン1/2個 緑:ししとう4本 味噌だれ 適量</p> <p>⑤緑:芋つる20本 砂糖・醤油・ごま油・だし適量</p> <p>⑥黄:かぼちゃ200g 黒:紫玉ねぎ 1/2個 砂糖・酢・だし・塩・カレーパウダー適量</p> <p>⑦白:白ゴーヤ1/2本 緑:きゅうり1/2本 赤:ミニトマト3個 赤:かにかま1本 緑:ピーマン半分に切った下の部分4個 塩・塩こしょう少々 マヨネーズ適量</p> <p>⑧黄:糸瓜1/4個 緑:大葉4枚 赤:カニカマ4本 白:ライスペーパー2枚</p> <p>⑨黄:卵2個 塩 少々 砂糖・マヨネーズ適量</p> <p>⑩緑:きゅうり 塩適量</p> <p>⑪緑:白菜 塩適量</p> <p>⑫黒:黒枝豆40粒 塩適量</p> <p>⑬緑:オクラ4本 塩・だし適量</p> <p>⑭黄:花オクラ4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 マヨネーズ そうめんつゆ だし</p>	
作り方	<p>①コーンと梅干しの焼きおにぎり ～結び三尺豆のせ～ 米、コーン、梅干しを入れ炊飯する。炊き上がったからおむすびにし、フライパンで焼き目をつける。三尺豆は塩ゆでし、結んでおにぎりの上に飾る。</p> <p>②ゴーヤと豚肉の卵とじ ～手作り焼き肉のタレ味～ ゴーヤと人参は薄切りにし、油を引いたフライパンで豚肉と一緒に炒める。火が通ったら焼き肉のタレで味をつけて、卵でとじる。</p> <p>③ネバネバ和え モロヘイヤ、オクラは塩ゆでして食べやすい大きさに切る。なめこも茹でる。 きゅうり、ミニトマトも食べやすい大きさに切る。全部をそうめんつゆで和える。</p>		

④焼き夏野菜の味噌だれがけ

野菜を食べやすい大きさに切って、フライパンで焼く。味噌・みりん・砂糖・だし適量混ぜ合わせ火にかけタレを作る。

⑤芋つるのきんぴら

芋つるは、皮をむき、3センチほどに切り、ごま油を引いたフライパンで炒め、だし・砂糖・醤油で味付けする。

⑥かぼちゃのマリネ ～カレー風味～

かぼちゃは2・3ミリの薄切りにし、塩を少々入れて固ゆでにする。紫玉ねぎは薄切りにする。かぼちゃと紫玉ねぎを酢・砂糖・だし・カレーパウダーでマリネする。

⑦白ゴーヤのサラダ ～茹でピーマンカップ入り～

白ゴーヤは薄切りし、水にさらす。白ゴーヤは水気を絞って、きゅうりと一緒に塩こしょうで下味をつける。下味をつけた野菜とカニカマをマヨネーズであえる。

ピーマンを半分に切り、塩ゆでしたピーマンをカップにし、サラダを入れる。

⑧糸瓜の生春巻き

ライスペーパーを水で戻す。

糸瓜を茹で、ほぐした糸瓜をライスペーパーの上ののせて、大葉、カニカマと一緒に巻く。ポン酢や、ドレッシング好みのタレで食べる。

⑨卵焼き

卵を溶き、砂糖・塩・マヨネーズで味付けをし、焼く。

⑩キュウリの浅漬け

食べやすい大きさに切って、塩を適量まぶす。

⑪白菜の古漬け

食べやすい大きさに切って、塩漬けにする。漬け変えて、味を調べ、半年置く。

⑫黒枝豆

黒枝豆を塩ゆでし、爪楊枝に刺す。

⑬オクラの煮浸し

オクラを塩ゆでし、だしにつける。

⑭花オクラ

洗って飾りつける。

