

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	三重県		
JA名	JA伊勢		
組織・グループ名(よみがな)	いせちく じよせいぶ		
組織・グループ名	伊勢地区 女性部		
代表者氏名(よみがな)	つじ まゆみ		
代表者氏名	辻 麻由美		
弁当名	畑の中の6色弁当	調理月日	R2.8.29
弁当の対象者	中高年者と一般向け		
アピールポイント	コロナの中、自家製野菜・果物を使い、6色海苔弁当を楽しく食べよう！！		
使用食材料  (4人前の食材料とその量)	白:米 2合 黒:海苔 2枚 緑:きゅうり 1/2本 白:白いりごま 40g 赤:ミニトマト 12個 ① 黄:ミニトマト 12個 赤:梅干し 2個 黒:黒いりごま 40g 塩:少々 鰹節:6g 砂糖:少々	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵	
	茶:ウインナー 2本 黄:卵 2個 緑:モロヘイヤ 8枚 緑:オクラ 1本 緑:大葉 3枚 ② 緑:つるむらさき 4枚 緑:パセリ 適量 紫:金時草 4枚 白:白いりごま 20g オリーブオイル:適量		
	③ 赤:鮭 4切 オリーブオイル:適量		
	④ 黄:かぼちゃ(小) 1/4個 紫:なす(小) 1本 黄:にんじん 1/2本 和風野菜だし:少々 つゆの素:少々		
	⑤ 白:じゃがいも 3個 赤:にんじん 2本 緑:大葉 4枚 緑:オクラ 4本 黄:さつまいも 1本 紫:なす 2本 小麦粉:適量 だしの素:少々 オリーブオイル:適量		
	⑥ 緑:枝豆 10本 塩:少々		
	⑦ 赤:イチジク 4個 紫:ブルーベリー 20個		
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①ご飯 弁当2ヶ所にご飯を半分ずつ詰めて海苔を敷き、またご飯を詰める。1ヶ所目の左側にはきゅうりの塩もみを刻んで載せる。中央には白いりごまを載せる。右側にはミニトマトを水と砂糖で甘煮にし載せる。2ヶ所目の左側には梅干しの種を取り、潰して載せる。中央には黒いりごまを載せる。右側には鰹節を醤油に漬け込んで載せる。 ②卵焼き ウインナーを半分に切る。卵を溶き、モロヘイヤ・オクラ・大葉・つるむらさき・パセリ・金時草を細かく切り、白いりごまを加えて混ぜ合わせ、中心にウインナーを置き焼く。 ③焼き鮭 鮭を焼く。 ④煮物 かぼちゃは形が崩れないように面取りをして乱切りにし、にんじんは桜型に切る。和風野菜だし・水・つゆの素を入れ煮る。煮立ったらかぼちゃ・にんじんをあげ、同じ出汁でなすを煮る。(色が付かないようにするため)		

⑤かき揚げ 野菜を適当に切る。小麦粉を水に溶かし、隠し味にだしの素を入れ、じゃがいも・にんじん・大葉をオリーブオイルで揚げる。同じく、オクラ・さつまいも・ナスを揚げる。

⑥枝豆 お湯を沸かし、塩を加え、枝豆を茹でる。茹でたら皮を剥き、串に刺す。

⑦果物 家で収穫したイチジク・ブルーベリーを添える。

