

# 第11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	宮城県		
JA名	新みやぎ		
組織・グループ名(よみがな)	JAしんみやぎりっこじよせいぶわかやなぎしぶ		
組織・グループ名	JA新みやぎ栗っこ女性部若柳支部		
代表者氏名(よみがな)	しばやま えいこ		
代表者氏名	柴山 栄子		
弁当名	オリンピック応援弁当	調理月日	令和3年8月5日
弁当の対象者	子どもから大人までオリンピックを応援する人		
アピールポイント	農家の多い地域ならではの、各家庭菜園で採れる野菜を中心に、オリンピック選手に負けないくらい元気になれる バランスよいお弁当です！		
使用食材料  (4人前の食材料とその量)	<p>① 白:米300g 赤:ゆかり・適量</p> <p>② 白:牛乳200cc クリアガー・大さじ1 砂糖・30g 黒:ブルーベリー・適量</p> <p>③ 黄:かぼちゃ1/4個 砂糖・大さじ1 塩・小さじ1/2 しょうゆ・少々 水・1カップ 黒:ゆで小豆・1/2カップ</p> <p>④ 赤:トマト2個 黄:卵2個 塩・小さじ1/2 ごま油・大さじ1</p> <p>⑤ 緑:オクラ2本 緑:大葉2~3枚 ちくわ2本 てんぷら粉・水</p> <p>⑥ 緑:ズッキーニ1本 ツナ缶1個 塩・小さじ1/2 しょうゆ・少々</p> <p>⑦ 緑:ピーマン4個 赤:豚挽肉あるいは鶏挽肉200g たまねぎ1/2個 パン粉・1/2カップ 卵1個 塩・コショウ少々</p> <p>⑧ 黒:なす(大なら2本、小なら4本) みそ30g みりん大さじ2 砂糖10g 黒:しいたけ2個 赤:人参1/2本 油揚げ1枚 ちくわ1本 糸こんに1/2袋 もやし1.袋 しょうゆ大さじ1 砂糖小さじ1 みりん大さじ1 和風だし大さじ1</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵</p> <p>牛乳</p> <p>小麦粉(てんぷら粉)</p>	
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① ゆかりご飯 白米を普通に炊き、盛り付けてからゆかりをまぶす。</p> <p>② ブルーベリーミルクゼリー 牛乳に砂糖を入れ煮立てない程度にあたため砂糖を溶かす。クリアガーを入れよく混ぜたら型に入れる。ブルーベリーも入れて冷蔵庫で冷やし固める。</p> <p>③ 小豆かぼちゃ かぼちゃを一口大に切る。水、砂糖、塩をナベに入れかぼちゃを煮る。しょうゆはかくし味にする。よく煮えて汁気がなくなったら小豆をまぶす。</p> <p>④ 卵とトマトの中華風炒め トマトを一口大に切る。卵を器に割り入れ軽く溶いておく。よく熱して油を多めにひいたフライパンにトマトをざっと入れ、さっと炒めたら溶き卵も入れ炒め、塩で味付けしてごま油で香りをつける。</p> <p>⑤ オクラのちくわ揚げ オクラに塩を振り板ずりをする。オクラのへたを取る。ちくわにオクラを差し入れる。水溶きしたてんぷら粉にみじん切りにした大葉を入れ衣を作る。オクラを差し入れたちくわを衣からため揚げる。ななめ切りにする。</p> <p>⑥ ズッキーニのツナ和え ツナ缶をボウルにあげておく。ズッキーニを薄切りにして3分ほど塩茹でにしてザルにあげ、水切りをしたら熱いうちにツナと混ぜる。しょうゆで味をととのえる。</p>		

⑦ ピーマンの肉詰め

たまねぎをみじん切りにして電子レンジでしんなりさせる。それと挽肉、パン粉、塩コショウもあわせて、ねばりが出るようにこねる。ピーマンを縦半分に切り種をとり除き、小麦粉をまぶしてから肉を詰める。油をひいたフライパンで焼く。

⑧ なすの田楽と煮物

なすに切れめを入れて素揚げにする。みそ、みりん、砂糖と一緒に煮詰める。なすを盛り付けてからみそをかける。  
煮物：もやしは茹でてザルに上げておく。人参、しいたけ、油揚げ、ちくわを同じサイズの細切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。なべに油をしき、材料を全部いれて炒め調味料で味付けする。

※ 使用した野菜はすべて地場産品です。

