

**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	JA新みやぎ栗っこ女性部		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいしんみやぎくりっこじよせいぶつきだてしぶ		
組織・グループ名	JA新みやぎ栗っこ女性部築館支部		
代表者氏名(よみがな)	しらとり きみこ		
代表者氏名	白鳥 きみ子		
弁当名	誰でも美味しく食べられるお弁当	調理月日	2021.7.13
弁当の対象者	子どもから高齢者まで		
アピールポイント	野菜や魚を子供でも美味しく食べられるように工夫しました。		
使用食材料量  (4人前の食材料名とその量)	①黄:赤豆100g、白:白米3合、赤:しらす40g、黄:ショウガ1かけ、酢大さじ1 ②赤:いわし4枚、緑:シソ4枚、黄:チーズ(スライスタイプ)1枚、塩コショウ少々 ③黄:納豆:400g、緑:にら160g、白:春巻きの皮4枚、塩少々 ④緑:ズッキーニ2本、赤:鶏ひき肉50g、黄:とろけるチーズ2枚、塩コショウ少々 醤油少々 ⑤緑:岡ひじき100g、梅肉大さじ1 ⑥緑:大根(赤・白)1/4本、緑:ズッキーニ1/2本、緑:キュウリ1/2本、らっきょう酢適量		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
作り方  (切り方、調理手順等につぎ、箇条書き)	<b>豆ごはん</b> ①赤豆と米を3合の水と酢を入れて炊飯し、炊き上がったらしらすとショウガの千切りを入れて混ぜる。 <b>イワシのチーズ巻き</b> ②スライスチーズを1cm幅に切る。イワシは背開きにして塩コショウを振り青シソとスライスチーズを入れて巻く。 巻き終わりを爪楊枝で止めて小麦粉をまぶして、揚げる。 <b>納豆春巻き</b> ③にらを2~3cm幅に切っておく。納豆とにらは混ぜて置き塩少々で味付けする。 春巻きの皮に混ぜた具材を入れて巻き、油でキツネ色になるまで揚げる。 <b>ズッキーニと鶏肉のチーズ焼き</b> ④ズッキーニを2cm幅ひ輪切りする。鶏ひき肉は、塩コショウと醤油少々で炒めて味をつける。 ズッキーニの両面を焼き、鶏ひき肉を上に乗せてとろけるチーズをのせて焼く。 <b>岡ひじきの梅肉和え</b> ⑤岡ひじきは、塩少々入れてお湯で湯がき、水にさらす。水気を切ったら梅肉で和える。 <b>野菜の酢漬け</b> ⑥大根(赤・白)は皮をむきスライサーで、薄く切る。キュウリとズッキーニは、拍子木切りにして大根・キュウリズッキーニをらっきょう酢につけて味をつける。大根がしんなりしたら取り出し、赤と白の大根を重ね、真ん中にキュウリとズッキーニを入れて巻き、爪楊枝で止める。		

