

**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	福島県																																																															
JA名	JA福島さくら																																																															
組織・グループ名(よみがな)	いわきちくじよせいぶとおのしぶ																																																															
組織・グループ名	いわき地区女性部遠野支部																																																															
代表者氏名(よみがな)	あらかわ ひでこ																																																															
代表者氏名	荒川 秀子																																																															
弁当名	山村元気カラー弁当	調理月日	8月5日																																																													
弁当の対象者	夏に向けて元気に働いている中高年向け																																																															
アピールポイント	夏野菜をふんだんに使用したカラフル弁当。海の物も使用。 あっさりして食べやすい！																																																															
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<table border="0"> <tr> <td>① 白:白米 230g</td> <td>黒:黒米 大匙1.5杯</td> <td rowspan="2">食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</td> </tr> <tr> <td>黒:黒ごま 少々</td> <td>白:塩 少々</td> </tr> <tr> <td>② 白:白米 150g</td> <td>黒:のり 1枚</td> <td rowspan="2">-----</td> </tr> <tr> <td>白:塩 少々</td> <td>白:塩 少々</td> </tr> <tr> <td>③ 赤:しその葉 100g</td> <td>緑:ニラ 100g</td> <td>緑:キャベツ 100g</td> </tr> <tr> <td>赤:豚ひき肉 50g</td> <td>白:餃子の皮 4枚</td> <td>白:にんにく 少々</td> </tr> <tr> <td>④ 黄:卵 2個</td> <td>白:ハンペン 2枚</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤:紅しょうが 少々</td> <td>砂糖、酒 少々</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑤ 赤:豚ロース 100g</td> <td>黄:人参 1本</td> <td>緑:インゲン豆 6本</td> </tr> <tr> <td>白:エリンギ 100g</td> <td>白:片栗粉 少々</td> <td>白:塩 少々</td> </tr> <tr> <td>醤油 大匙3杯</td> <td>白:砂糖 小匙1杯</td> <td>酒、みりん 少々</td> </tr> <tr> <td>⑥ 緑:きゅうり 1本</td> <td>白:じゃがいも 4個</td> <td>赤:ロースハム 2枚</td> </tr> <tr> <td>赤:ミニトマト 1個</td> <td>黄:マヨネーズ 50g</td> <td>緑:枝豆 少々</td> </tr> <tr> <td>塩、コショウ 少々</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑦ 白:大根 200g</td> <td>黄:人参 150g</td> <td>緑:インゲン豆 100g</td> </tr> <tr> <td>黒:こんぶ 50g</td> <td>黒:こんにゃく 1/3</td> <td>みりん 少々</td> </tr> <tr> <td>醤油、ほんだし 少々</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑧ 緑:アスパラ 12本</td> <td>白:玉ねぎ 中1個</td> <td>黄:パプリカ 半分</td> </tr> <tr> <td>白:にんにく 少々</td> <td>めんつゆ 少々</td> <td>酢 大匙2杯</td> </tr> <tr> <td>⑨ 黄:かぼちゃ 100g</td> <td>白:にんにく 50g</td> <td>黒:ひじき 少々</td> </tr> <tr> <td>オリーブオイル 少々</td> <td>塩 少々</td> <td></td> </tr> </table>		① 白:白米 230g	黒:黒米 大匙1.5杯	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの	黒:黒ごま 少々	白:塩 少々	② 白:白米 150g	黒:のり 1枚	-----	白:塩 少々	白:塩 少々	③ 赤:しその葉 100g	緑:ニラ 100g	緑:キャベツ 100g	赤:豚ひき肉 50g	白:餃子の皮 4枚	白:にんにく 少々	④ 黄:卵 2個	白:ハンペン 2枚		赤:紅しょうが 少々	砂糖、酒 少々		⑤ 赤:豚ロース 100g	黄:人参 1本	緑:インゲン豆 6本	白:エリンギ 100g	白:片栗粉 少々	白:塩 少々	醤油 大匙3杯	白:砂糖 小匙1杯	酒、みりん 少々	⑥ 緑:きゅうり 1本	白:じゃがいも 4個	赤:ロースハム 2枚	赤:ミニトマト 1個	黄:マヨネーズ 50g	緑:枝豆 少々	塩、コショウ 少々			⑦ 白:大根 200g	黄:人参 150g	緑:インゲン豆 100g	黒:こんぶ 50g	黒:こんにゃく 1/3	みりん 少々	醤油、ほんだし 少々			⑧ 緑:アスパラ 12本	白:玉ねぎ 中1個	黄:パプリカ 半分	白:にんにく 少々	めんつゆ 少々	酢 大匙2杯	⑨ 黄:かぼちゃ 100g	白:にんにく 50g	黒:ひじき 少々	オリーブオイル 少々	塩 少々		
① 白:白米 230g	黒:黒米 大匙1.5杯	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの																																																														
黒:黒ごま 少々	白:塩 少々																																																															
② 白:白米 150g	黒:のり 1枚	-----																																																														
白:塩 少々	白:塩 少々																																																															
③ 赤:しその葉 100g	緑:ニラ 100g	緑:キャベツ 100g																																																														
赤:豚ひき肉 50g	白:餃子の皮 4枚	白:にんにく 少々																																																														
④ 黄:卵 2個	白:ハンペン 2枚																																																															
赤:紅しょうが 少々	砂糖、酒 少々																																																															
⑤ 赤:豚ロース 100g	黄:人参 1本	緑:インゲン豆 6本																																																														
白:エリンギ 100g	白:片栗粉 少々	白:塩 少々																																																														
醤油 大匙3杯	白:砂糖 小匙1杯	酒、みりん 少々																																																														
⑥ 緑:きゅうり 1本	白:じゃがいも 4個	赤:ロースハム 2枚																																																														
赤:ミニトマト 1個	黄:マヨネーズ 50g	緑:枝豆 少々																																																														
塩、コショウ 少々																																																																
⑦ 白:大根 200g	黄:人参 150g	緑:インゲン豆 100g																																																														
黒:こんぶ 50g	黒:こんにゃく 1/3	みりん 少々																																																														
醤油、ほんだし 少々																																																																
⑧ 緑:アスパラ 12本	白:玉ねぎ 中1個	黄:パプリカ 半分																																																														
白:にんにく 少々	めんつゆ 少々	酢 大匙2杯																																																														
⑨ 黄:かぼちゃ 100g	白:にんにく 50g	黒:ひじき 少々																																																														
オリーブオイル 少々	塩 少々																																																															
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① 古代おにぎり 白米を研ぎ、水1カップと黒米大匙1.5杯を入れかきまぜてから炊飯を行い、炊き上がった御飯に黒ごま、塩を混ぜ合わせる。</p> <p>② サッカーボールおにぎり 白米を研ぎ、炊飯器に入れ炊き上がった御飯に塩をふり、おにぎりにして細切りにしていたのりをつける。</p> <p>③ 餃子 キャベツを千切りして塩でもみ、しその葉とニラは細かく切りひき肉とニンニクを混ぜ合わせ餃子の皮で包み形を整え蒸し器で蒸す。</p> <p>④ だし巻風玉子焼き 卵、ハンペン、紅しょうが、酒、砂糖をミキサーにかけ混ぜ合わせる。その後、フライパンに油をひき混ぜ合わせた材料を焼きながら形を整え1晩ねかす。</p> <p>⑤ 野菜の肉巻き 人参、インゲン豆、アスパラ、エリンギを茹で、肉で巻き片栗粉をまぶす。 フライパンに油をひき、炒めたあと醤油、塩、砂糖、酒、みりんを味付けをする。</p> <p>⑥ きゅうり巻ポテトサラダ じゃがいもをゆでたあと潰し塩、コショウで味付け後、冷めたらマヨネーズと混ぜ合わせる。 ハムを半分に切り片方を千切りにし、きゅうりを皮引きでむき丸型にする。 丸く型どったきゅうりの皮の中に先程のじゃがいもをうめこみ、その上にミニトマトと枝豆をのせる。</p> <p>⑦ いなか風おにしめ しいたけ、大根、人参、こんにゃく、こんにゃくを適当な大きさに切りこんにゃく、こんにゃく、人参、大根、しいたけの順で水で煮る。 次にみりん、醤油、ほんだしを入れ5～10分位煮込み最後にインゲン豆を入れる。</p> <p>⑧ 玉ねぎとアスパラの蒸し物 玉ねぎを2個すりおろし、ニンニクはみじん切りにして、めんつゆをまぜあわせタレをつくる。 アスパラを4等分に切り玉ねぎは大きく楕円に切る。 耐熱皿にアスパラと玉ねぎを入れ酢大匙2杯をかけまわしラップをして、3分程度加熱したあと最初に作ったタレをかける。</p> <p>⑨ かぼちゃとニンニクの炒め物 かぼちゃは厚さ1cm位で楕円にニンニクは0.5cm位に切る。フライパンに油をひきニンニク、かぼちゃの順で炒める。 炒めたかぼちゃにひじきをのせ最後にオリーブオイルと塩で味付けをする。</p>																																																															

