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】

JA会 JA会津よつば農業協同組合 組織・グルーブ名(よみが3) Uえいえいあいづよつばじょせいぶあいづちくいなわしろしぶ 総織・グルーブ名 (よみが3) が よみ 代表者氏名	令和3年8月30日
組織・グループ名	
代表者氏名(よみがな) あべ ふみ	
代表者氏名	
#当名 うまくてたまんね~ 調理月日 ### ### ### ### ### ### ###	
# 当の対象者 高齢者向け でピールボイント 要野菜をふんだんに使った栄養満点のお弁当。 さっぱりしていて暑い夏に食べやすい。 で 砂糖各大さじ2 緑: 大葉8枚 塩 少々 塩 ションオル大さじ2 塩 油大さじ1 塩 ボーマン1個 塩 ボーマン1個 塩 ボータ・1・ュータ・1・ュータ・ショウガ適量 塩 ボータ・1・ュータ・ショウガ適量 塩 ボータ・ショウガ適量 塩 ボータ・カーズ 大きじ1 塩 ボータ・ショウガ適量 塩 ボータ・ショウガー 塩 ボータ・ショウオー 塩 ボータ・シ	
アピールポイント 夏野菜をふんだんに使った栄養満点のお弁当。 さっぱりしていて暑い夏に食べやすい。 使用食材量 ① 白:白米2合 酢・砂糖各大さじ2 塩 少々 白:ちりめんじゃこ100g ② 黄:かぼちゃ1/5個 3 赤:甘塩サケ4切れ 黄:パブリカ1/2個 赤:ミニトマト10~13個 オリーブオイル大さじ2 卵 部大さじ1 線:ピーマン1個 和風だしの素小さじ1 線:カイワレダイコン ④ 黄:蒸しダイズ100g 酢50me 黒:長ヒジキ15g 醤油・ごま油各大さじ1 線:オクラ1本 は:オクラ4本 白:ゴーヤ1本 黄:かぼちゃ1個 めんつゆ300me 緑:ゴーヤ1個 酢大さじ2 は:インゲン3本 ニンニク・ショウガ適量 線:インゲン3本 は:アン1個 (4) 野・大きじ2 は:インゲン3本 コーナー1個 で大きじ2 は:インゲン3本 コーナー1個 で大きじ2 は:インゲン3本 コーナーイ本 黄:がぼちゃ1個 かんつゆ300me 緑:ゴーヤ1 個 で大きじ2 は:インゲン3本 ホキーと8個 源:インチン3本 マヨネーズ大きじ1 条: 梅干し8個 緑:青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク 各大きじ1	レルギー物質に
さっぱりしていて暑い夏に食べやすい。 使用食材量	レルギー物質に
世用食材量 ① 白:白米2合	レルギー物質に
使用食材量 ① 白:白米2合 離・砂糖各大さじ2 線・大葉8枚 塩・少々 自たりめんじゃこ100g ② 黄:かぼちゃ1/5個 ③ 赤:甘塩サケ4切れ 黄:パプリカ1/2個 赤:ミーマト10~13個 オリーブオイル大さじ2 白:エリンギ200g 醤油大さじ1 線・ガイフレダイコン ④ 黄:歳しダイズ100g 酢50mℓ 黒・長ヒジキ15g 醤油・ごま油各大さじ1 ショウガ適量 線・オクラ1本 線・オクラ4本 白・ゴーヤ1本 黄:かぼちゃ1個 かんつゆ300mℓ 線・ゴーヤ1個 酢大さじ2 線・インゲン3本 ニンニク・ショウガ適量 線・インゲン3本 キャ・カー・ショウガ適量 線・インゲン3本 ホ・梅干し8個 線・ボーン・ショウガ適量 が大きじ2 線・オース大きじ1 森・海干し8個 源・醤油各大さじ1/2 を大きじ1/2 を大きじ1	レルギー物質に
線:大葉8枚 塩 少々 白:ちりめんじゃこ100g ② 黄:かぼちゃ1/5個 3 赤:甘塩サケ4切れ 黄:パブリカ1/2個 ホ:ミートマト10~13個 オリーブオイル大さじ2 白:エリンギ200g 醤油大さじ1 緑:ガーマン1個 和風だしの素小さじ1 緑:カイワレダイコン ④ 黄:蒸しダイズ100g 酢50mℓ 黒:長ヒジキ15g 醤油・ごま油各大さじ1 ショウガ適量 ② まなす2本 緑:オクラ1本 台:ゴーヤ1本 黄:かぼちゃ1個 めんつゆ300mℓ 緑:ゴーヤ1個 酢大さじ2 緑:インゲン3本 ニンニク・ショウガ適量 は:ピーマン1個 6 白:鶏ささみ4本 ホ:梅干し8個 酒・醤油各大さじ1/2 条:青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク 各大さじ1	レルギー物質に
由: 5りめんじゃこ100g ② 黄:かぼちゃ1/5個 ③ 赤:甘塩サケ4切れ 黄:パブリカ1/2個 ポリーブオイル大さじ2 白:エリンギ200g 醤油大さじ1 線:ピーマン1個 和風だしの素小さじ1 線:カイワレダイコン ④ 黄:蒸しダイズ100g 酢50me 黒:長とジキ15g 醤油・ごま油各大さじ1 線: 長ネギ大さじ2 ショウガ適量 ⑤ 黒:なす2本 線:オクラ1本 は:ゴーヤ1本 黄:かぼちゃ1個 めんつゆ300me 線:ゴーヤ1 個 酢大さじ2 線:インゲン3本 ニンニク・ショウガ適量 ⑥ 白:鶏さきみ4本 マヨネーズ大さじ1 森: 梅干し8個 海・醤油各大さじ1/2 線: 青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク 各大さじ1	レルギー物質に
② 黄:かぼちゃ1/5個 ③ 赤:甘塩サケ4切れ 黄:パブリカ1/2個 カリーブオイル大さじ2 田:エリンギ200g 醤油大さじ1 和風だしの素小さじ1 緑:カイワレダイコン ④ 黄:蒸しダイズ100g 酢50mℓ 黒:長ビジキ15g 醤油・ごま油各大さじ1 ショウガ適量 緑:オクラ4本 白:ゴーヤ1本 黄:かぼちゃ1個 おんつゆ300mℓ 緑:ゴーヤ1個 酢大さじ2 ニンニク・ショウガ適量 緑:ピーマン1個 なんつゆ300mℓ 緑:ゴーヤ1個 酢大さじ2 ディインがシ3本 ニンニク・ショウガ適量 マヨネーズ大さじ1 森: 梅干し8個 海・醤油各大さじ1/2 森: 青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク 各大さじ1	
(3) 赤: 甘塩サケ4切れ 黄:パブリカ1/2個 ホミニトマト10~13個 オリーブオイル大さじ2 頭油大さじ1 和風だしの素小さじ1 緑: ピーマン1個 和風だしの素小さじ1 緑: カイワレダイコン (4) 黄: 蒸しダイズ100g 酢50mℓ 黒: 長ヒジキ15g 醤油・ごま油各大さじ1ショウガ適量 緑: オクラ4本 白:ゴーヤ1本 黄: かぼちゃ1個 めんつゆ300mℓ 緑: ゴーヤ1個 酢大さじ2 ショウガ適量 緑: インゲン3本 ニンニク・ショウガ適量 緑: ピーマン1個 (6) 白: 鶏ささみ4本 マヨネーズ大さじ1 赤: 梅干し8個 森・晋山各大さじ1/2 森・青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク 各大さじ1	
# : ミニトマト10~13個 オリーブオイル大さじ2 日: エリンギ200g 醤油大さじ1 線: ピーマン1個 和風だしの素小さじ1 線: カイワレダイコン ② 黄: 蒸しダイズ100g 酢50mℓ 黒: 長ヒジキ15g 醤油・ごま油各大さじ1 線: 長ネギ大さじ2 ショウガ適量 ③ 黒: なす2本 緑: オクラ1本 段: オクラ4本 日: ゴーヤ1本 黄: かぼちゃ1個 めんつゆ300mℓ 緑: ゴーヤ1個 酢大さじ2 緑: インゲン3本 ニンニク・ショウガ適量 ⑥ 白: 鶏ささみ4本 マヨネーズ大さじ1 赤: 梅干し8個 酒・醤油各大さじ1/2 条: 青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク 各大さじ1	
(4人前の食材名とその量) 白:エリンギ200g 醤油大さじ1 緑:ピーマン1個 和風だしの素小さじ1 緑:カイワレダイコン ④ 黄:蒸しダイズ100g 酢50mℓ 黒:長ヒジキ15g 醤油・ごま油各大さじ1 緑:長・ネギ大さじ2 ショウガ適量 ⑤ 黒:なす2本 緑:オクラ1本 緑:オクラ4本 白:ゴーヤ1本 黄:かぼちゃ1個 めんつゆ300mℓ 緑:ゴーヤ1個 酢大さじ2 緑:インゲン3本 ニンニク・ショウガ適量 緑:ピーマン1個 ⑥ 白:鶏ささみ4本 マヨネーズ大さじ1 赤:梅干し8個 酒・醤油各大さじ1/2 緑:青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク	
緑:ピーマン1個 和風だしの素小さじ1 緑:カイワレダイコン ④ 黄:蒸しダイズ100g 酢50mℓ 黒:長ヒジキ15g 醤油・ごま油各大さじ1 緑:長ネギ大さじ2 ショウガ適量 ⑤ 黒:なす2本 緑:オクラ1本 緑:オクラ4本 白:ゴーヤ1本 黄:かぼちゃ1個 めんつゆ300mℓ 緑:ゴーヤ1個 酢大さじ2 緑:インゲン3本 ニンニク・ショウガ適量 緑:ピーマン1個 ⑥ 白:鶏ささみ4本 マヨネーズ大さじ1 赤:梅干し8個 酒・醤油各大さじ1/2 緑:青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク 各大さじ1	
緑:カイワレダイコン ④ 黄:蒸しダイズ100g 酢50mℓ 黒:長ヒジキ15g 醤油・ごま油各大さじ1 緑:長ネギ大さじ2 ショウガ適量 ⑤ 黒:なす2本 緑:オクラ1本 緑:オクラ4本 白:ゴーヤ1本 黄:かぼちゃ1個 めんつゆ300mℓ 緑:ゴーヤ1個 酢大さじ2 緑:インゲン3本 ニンニク・ショウガ適量 緑:ピーマン1個 ⑥ 白:鶏ささみ4本 マヨネーズ大さじ1 赤:梅干し8個 酒・醤油各大さじ1/2 緑:青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク	
 (4) 黄:蒸レダイズ100g 黒:長ヒジキ15g 綴:長ネギ大さじ2 ショウガ適量 (5) 黒:なす2本 緑:オクラ4本 由:ゴーヤ1個 (6) 白:鶏ささみ4本 ボ:梅干し8個 ボ:カースをした (6) カー・ジャン・ショウカラ・マラン・ショウカラ・マラン・ショウカラ・エンニク・ショウカラ・エンニク・ショウカラ・エンニク・ショウカラ・エンニク・ショウカラ・エンニク・ショウカラ・エンニク・ショウカラー・ (6) カー・発音を入れる マヨネーズ大さじ1 ボ:梅干し8個 ボ:カーレの素・エンニク・ショウカラ・エンニク・ショウカラ・エンニク・ショウカラ・エンニク・カー・ 	
黒:長ヒジキ15g 醤油・ごま油各大さじ1 緑:長ネギ大さじ2 ショウガ適量 ⑤ 黒:なす2本 緑:オクラ1本 緑:オクラ4本 白:ゴーヤ1本 黄:かぼちゃ1個 めんつゆ300mℓ 緑:ゴーヤ1個 酢大さじ2 緑:インゲン3本 ニンニク・ショウガ適量 ⑥ 白:鶏ささみ4本 マヨネーズ大さじ1 赤:梅干し8個 酒・醤油各大さじ1/2 緑:青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク 各大さじ1	
禄:長ネギ大さじ2 ショウガ適量 ⑤ 黒:なす2本 緑:オクラ1本 緑:オクラ4本 白:ゴーヤ1本 黄:かぼちゃ1個 めんつゆ300mℓ 緑:ゴーヤ1個 酢大さじ2 緑:インゲン3本 ニンニク・ショウガ適量 緑:ピーマン1個 ⑥ 白:鶏ささみ4本 マヨネーズ大さじ1 赤:梅干し8個 酒・醤油各大さじ1/2 緑:青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク 各大さじ1	
(5) 黒:なす2本 緑:オクラ1本 緑:オクラ4本 白:ゴーヤ1本 黄:かぼちゃ1個 めんつゆ300mℓ 緑:ゴーヤ1個 酢大さじ2 ポ:インゲン3本 ニンニク・ショウガ適量 緑:ピーマン1個 (6) 白:鶏ささみ4本 マヨネーズ大さじ1 赤:梅干し8個 酒・醤油各大さじ1/2 緑:青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク 各大さじ1	
録:オクラ4本 白:ゴーヤ1本 黄:かぽちゃ1個 めんつゆ300mℓ 緑:ゴーヤ1個 酢大さじ2 緑:インゲン3本 ニンニク・ショウガ適量 緑:ピーマン1個 ⑥ 白:鶏ささみ4本 マヨネーズ大さじ1 赤:梅干し8個 酒・醤油各大さじ1/2 緑:青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク	
黄:かぼちゃ1個 めんつゆ300ml 緑:ゴーヤ1個 酢大さじ2 緑:インゲン3本 ニンニク・ショウガ適量 緑:ピーマン1個 でヨネーズ大さじ1 赤:梅干し8個 酒・醤油各大さじ1/2 緑:青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク 各大さじ1	
禄:ゴーヤ1個 酢大さじ2 緑:インゲン3本 ニンニク・ショウガ適量 緑:ピーマン1個 ⑥ 白:鶏ささみ4本 マヨネーズ大さじ1 赤:梅干し8個 酒・醤油各大さじ1/2 緑:青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク	
禄: インゲン3本 ニンニク・ショウガ適量 緑: ピーマン1個 ⑥ 白: 鶏ささみ4本 マヨネーズ大さじ1 赤: 梅干し8個 酒・醤油各大さじ1/2 緑: 青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク	
緑:ピーマン1個 ⑥ 白:鶏ささみ4本 マヨネーズ大さじ1 赤:梅干し8個 酒・醤油各大さじ1/2 緑:青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク 各大さじ1	
⑥ 白:鶏ささみ4本 マヨネーズ大さじ1 赤:梅干し8個 酒・醤油各大さじ1/2 緑:青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク 各大さじ1	
赤: 梅干し8個 酒・醤油各大さじ1/2 緑: 青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク 各大さじ1	
緑:青じそ4枚 砂糖・和風だしの素・ニンニク 各大さじ1	
各大さじ1	
⑦ 黒:こんにゃく400g 砂糖大さじ2	
水1/3カップ 醤油大さじ2	
ごま油大さじ1	
作り方 ① 白米をいつもより水加減少なめで炊く。酢・砂糖・塩を混ぜて置き、ちりめんじゃこを入れ炊き立ての白米に和える。	
大葉を見栄えよく散らす。	
② かぼちゃの種と皮を除いて、一口大よりやや大きめに切る。ラップをふんわりとかけて電子レンジで約6分加熱する。	
竹串がスーツ通るくらいまで柔らかくなったら、ラップを外してゴムベラで全体をつぶす。	
ラップをかけずに電子レンジで約3分加熱して混ぜ、ゴムベラで持ち上げて垂れないくらいの硬さになったら4等分する。	
(切り方、調理手順等 包んでひねる。完全に冷めて形が落ち着くまでおく。	
(3) サケは皮付きのまま2等分。エリンギは食べ野菜大きさに切る。ミニトマトはへたを除く。オーブン200℃に予熱する。	
バットにサケ・エリンギ・ミニトマト・パプリカ・オクラ・ピーマン等を形よく並ベオリーブオイル・醤油・和風だしを回しかける	0
オーブンで15分焼きカイワレを散らす。	
④ ヒジキを30分程水に浸して食べやすい長さに切る。沸騰した湯にヒジキ、ダイズの順に加えて混ぜる。	
ざるに上げて水気を切り、酢・醤油・ショウガを入れて和える。冷めたら、長ネギを加えて混ぜ器に盛る。	
⑤ 各野菜を切り水気を切る。揚げ油170~180℃に熱し野菜を熱していく。	
あげ終わったら、めんつゆ・酢・ショウガ・ニンニクを入れたものに漬け込む。	
⑥ 鶏ささみは筋のところを縦に2等分に切り、筋を取り除く。真ん中に切れ目を入れ酒・醤油・マヨネーズ・片栗粉を入れ揉ぐ	
梅干しは種を取りたたく。鶏ささみに入れ込む。青じそ→鶏ささみの順で巻く。中火で5~6分こんがりと焼く。	み込む。
⑦ こんにゃくをさいころ型に切る。フライパンにこんにゃくを入れ中火で水分を飛ばす。	み込む。
水・砂糖・醤油を混ざ合わせたものにこんにゃくを入れ水気がなくなるまで炒り煮をする。バットに移し冷めるまでおく。	み込む。
	み込む。

