

**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	栃木県		
JA名	JAしおのや		
組織・グループ名(よみがな)	JAしおのや塩谷地区女性会 上沢支部チームB		
組織・グループ名	じえいえいしおのやしおやちくじょせいかい うわさわしぶち一むびー		
代表者氏名(よみがな)	ぬまお ひろみ		
代表者氏名	沼尾 博美		
弁当名	ウワサの上沢弁当Part2	調理月日	8月21日
弁当の対象者	子どもからお年寄りまで		
アピールポイント	会員それぞれの畑でとれた野菜をふんだんに使い、安心安全のお弁当です。肉、魚、海藻も取れて栄養バランスの良い、子どもからお年寄りまで愛される、ウワサの上沢弁当です。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	※左上から時計回りで ① 緑:生ワカメ 70g 緑:ニラ 1束 黄:ショウガ 1片 麺つゆ 適量 ② 黒:乾燥した芋がら 4本 赤:ニンジン、麺つゆ、酒、オリーブ油 適量 ③ 赤:鶏ササミ 6枚 赤:赤パプリカ 1/2個 黄:黄パプリカ 1/2個 緑:ピーマン 1個 黄:玉ねぎ 1/2個 黄:ショウガ・醤油 少々 ④ 黄:栗カボチャ 600g 緑:キュウリ 1本 赤:薄切りハム 6枚 マヨネーズ 適量 赤:ミニトマト 4個 緑:茹でオクラ輪切り 適量 ⑤ 黄:卵 4個 緑:海苔 2/3枚 赤:薄切りハム 4枚 緑:茹でたほうれん草(小さいもの) 2株 ⑥ 赤:鶏ひき肉 100g ショウガ(すりおろし)大1/2 塩こしょう 適量 緑:オクラ 適量 小麦粉、サラダ油 適量 ⑦ 赤:豚肉 4枚 赤:ニンジン 1本 緑:ズッキーニ 1本 緑:シソ 4枚 小麦粉、水、サラダ油 適量 焼肉のたれ 適量 ⑧ 赤:ミニトマト 10個 緑:パセリ、レモン、オリーブ油、酢、砂糖 適量 ⑨ 黄:ジャガイモ 1/2個 青のり 適量 黄:トウモロコシ 1/2個 青シソ 2枚 てんぷら粉 50g 水 50g サラダ油 適量 ⑩ 黄:カボチャ 小1/2個 砂糖、バター 適量 黒:黒豆(煮たもの)8粒 ⑪ 緑:シャインマスカット ⑫ A(黄:玉ねぎ 1/4個 赤:ベーコン 40g 緑:ブロッコリー 50g 黄:カボチャ 50g 赤:ミニトマト 4個) オリーブ油 少々 すりおろしにんにく 小1/2 餃子の皮 4枚 黄:ピザ用チーズ 適量 黄:牛乳 100cc 黄:卵 1個 塩こしょう 少々 黄:粉チーズ 適量 黄:バター 10g ⑬ 赤:鮭 2切れ 赤:ニンジン、緑:ピーマン、白:エノキ 適量 ポン酢、片栗粉、小麦粉 適量 ⑭ 黄:油揚げ 6枚 だし汁200cc 砂糖30g 薄口醤油25cc みりん 大1 白:白米 2合(とちぎの星) 梅ジャム(緑:青梅1kg 砂糖500g) 緑:枝豆 好みで ⑮ 白:白米 2合 白:十六穀米 大1		食材のうち、アレル ギー物質に該当する もの ----- 卵 乳 小麦

## 作り方

(切り方、調理手順等  
につき、箇条書き)

※左上から時計回り

### ①ワカメとニラのさっぱり和え

ワカメは湯通ししてしぼり、適当な大きさに切る。ニラは3cm位に切り、茹でてしぼっておく。ショウガは千切りにする。ワカメ、ニラ、ショウガを器に入れ、麵つゆをかけて混ぜ合わせる。

### ②芋がらの油炒め

熱湯で芋がらをもどす(約2時間)。もどした芋がらとニンジン炒め、酒と麵つゆで味付けする。

### ③鶏肉の野菜炒め

鶏ササミは一口大のそぎ切りし、ショウガのすりおろしと少々醤油で味付けし、片栗粉をつけて油で揚げ。材料の野菜を炒め、しんなりしたら塩こしょうで味付けする。

### ④カボチャのサラダ

栗かぼちゃを圧力鍋で5分煮る。水分を切ってつぶしておく。キュウリを縦半分にし、薄く切って塩を少々ふりしんなりさせる。薄く切ったハムとキュウリ、マヨネーズ、カボチャを混ぜる。オクラ、ミニトマトで飾る。

### ⑤ハム・海苔・ほうれん草の卵焼き

卵を焼きながら材料を中に入れて巻いていく。

### ⑥鶏つくね(オクラ)

【1】鶏ひき肉、ショウガ、塩、こしょう、玉ねぎを混ぜ合わせる。【2】ラップの上で【1】を平らにのばし、小麦粉を振り、茹でたオクラをのせて包む。【3】熱したフライパンに並べ、両面焼く。

### ⑦人参とズッキーニの肉巻き

ニンジン硬めに茹でる。ニンジン、ズッキーニを角切りにする。豚肉にシソを敷き、ニンジンとズッキーニを巻く。小麦粉を水でといて豚肉の端につける。フライパンに油をひいて焼く。味付けは焼肉のたれ。

### ⑧ミニトマトのマリネ

ミニトマトを湯につけ皮をむく。レモンを薄切り、パセリみじん切り、オリーブ油、酢、砂糖とよく混ぜ味が染みたら完成。

### ⑨ポテトとトウモロコシの天ぷら

ジャガイモをくし形に切り、レンジで3分加熱。天ぷら粉に青のりを入れ、油で揚げる。トウモロコシの実をほぐして天ぷら粉で絡め、青シソの上に乗せ、油で揚げる。

### ⑩カボチャの巾着

カボチャは皮を剥き柔らかく煮る。柔らかくなったら水切りし、熱いうちにつぶす。バター、砂糖を加え、ラップで巾着を作る。黒豆で飾る。

### ⑪シャインマスカット

### ⑫キッシュ

Aの材料を小さく切る。オリーブ油でミニトマト以外を炒める。塩コショウで味付ける。オーブンを180度に予熱する。オーブン皿に餃子の皮を入れる。炒めた野菜、ミニトマトをのせる。ボウルに牛乳、卵、粉チーズ、バターを入れて混ぜ、野菜の上に流し入れる。ピザ用チーズをのせオーブンで10分焼く。

### ⑬鮭の野菜あんかけ

鮭は半分に切り、小麦粉を振ってフライパンで焼く。ニンジン、ピーマンは細切りにし、エノキは半分に切りほぐしておく。ニンジン、ピーマン、エノキを器に入れレンジで1分加熱する。ポン酢に片栗粉を混ぜ、レンジで30秒加熱し、とろみがついたら野菜と混ぜる。焼いた鮭に野菜のあんかけを乗せる。

### ⑭梅香るいなり寿司

油揚げを2つに切り油抜きする。ざるにあげて冷ます。破らないように開く。鍋に調味料と油揚げを入れ、落とし蓋をして弱火で10分程度煮る。途中油揚げをひっくり返し、まんべんなく染み込ませる。煮汁が少なくなったら火を止めて冷ます。白飯と梅ジャムを混ぜ、煮た油揚げに詰める。(梅ジャムの作り方…梅はへたを取り洗う。たっぷりの水で弱火にかけ沸騰直前に火を止め冷ます。冷めた梅をザルにあげ、梅の実をつぶし実とタネに分ける。実は鍋に入れ水を少し入れてひと煮立ちさせ、砂糖を加えて弱火で5分、かきまぜながら5分ほど煮る。とろとろの状態まで火を止めて完成。)枝豆で飾る。

### ⑮十六穀米

米を研ぎ普通に炊く水加減にし、十六穀米を入れ水50ccを追加し炊飯する。炊けたら俵型に握る。

