

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	群馬県	
JA名	JA群馬中央会	
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいぐんまちゆうおうかい	
組織・グループ名	JAぐんま女性組織協議会	
代表者氏名(よみがな)	あざみ ようこ	
代表者氏名	阿佐見 洋子	
弁当名	地産地消で味わいましょう♪からっ風弁当	調理日: 2021/7/28
弁当の対象者	10～100歳	
アピールポイント	素材の味を活かせるように、味付けは控えめに。また、調味料を除きほぼすべての食材は県産のものを使用していることで、さらに群馬を好きなる、好きになってもらえる。身体にやさしい群馬愛溢れるお弁当。	
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:炊き立てご飯(1合) 赤:梅しそ(15グラム) 緑:きゅうり(2分の1)</p> <p>② 白:炊き立てご飯(1号) 黄:とうもろこし(1本) 緑:パセリ(大さじ1) バター(10グラム)、塩(少々)</p> <p>③ 白:炊き立てご飯(1合) 緑:枝豆(100グラム) 黒:塩昆布(5グラム) 白:いりごま(大さじ1)</p> <p>(①～③混ぜご飯)</p> <p>④ 緑:枝豆(100グラム) 黄:卵(3個) 豆乳(適当)、薄口醤油(適当)、砂糖(適当)、塩(少々)、油(大さじ1)</p> <p>⑤ 赤:ミニトマト(16個) 緑:グリーンアスパラガス(4本) 赤:豚もも薄切り肉(3枚) 塩(少々)</p> <p>⑥ 赤:豚ひき肉(200グラム) 緑:キャベツの葉(2枚) 緑:ニラ(4本) 片栗粉、薄口醤油、ごま油、砂糖(各小さじ1)、小麦(適当)、油(適当)</p> <p>⑦ 黒:糸こんにゃく(150グラム) 茶:しいたけ(5～6個) 緑:きゅうり(2分の1) 七味唐辛子(適当)、だし汁(大さじ4)、薄口醤油(小さじ1)、砂糖(小さじ2)、 油(小さじ2弱)</p> <p>⑧ 緑:きゅうり(3本) 白:ヨーグルト(30グラム) みそ(100グラム)、塩(少々)</p> <p>⑨ 赤:鶏肉(150グラム) 黒:ナス(5～6個) 緑:ズッキーニ(2本) 黄:玉ねぎ(1個) 黄:生姜(1かけ) 赤:しそ(3枚) 塩(少々)、片栗粉(適当)</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①梅しそときゅうり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・梅しそは大きかったら細かく刻む。きゅうりは1～1.5cmの角切りにする。 ・炊き立てご飯に混ぜて完成 <p>②とうもろこしご飯</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とうもろこしは半分の長さに切り、包丁で実をそぎ落とす。 ・フライパンにバターを溶かし、とうもろこしを入れて炒める。 ・炊き立てのご飯に炒めたとうもろこし、パセリ、塩を混ぜて完成 <p>③塩昆布と枝豆と白ごま</p> <ul style="list-style-type: none"> ・枝豆はゆでて豆を取り出す。 ・炊き立てのご飯に枝豆、塩昆布、いり白ごまを加えて混ぜ合わせて完成。 	

④枝豆の豆乳卵焼き

- ・枝豆は粗いみじん切りにする。
- ・ボウルに卵を溶きほぐし、枝豆、卵、豆乳、薄口醤油を加えて混ぜる。
- ・卵焼き器に油を強火で熱して馴染ませる。中火にし3回に分けて流し入れ、巻きながら焼き形を整えて完成。

⑤ミニトマトとアスパラガスの串焼き

- ・グリーンアスパラガスの根元のかたい部分は皮をむいて4等分にする。
- ・豚肉は長さを半分に切る。
- ・ミニトマト1個につき②を1切れ巻き付け、竹串にアスパラガスと交互に2個ずつ刺す。
- ・串に刺したら塩をふり、魚用グリルで両面をこんがりの中火で焼いて完成。(フライパンで焼くのも可)

⑥餃子風つくね

- ・キャベツ、にらはみじん切りにする。
- ・ボールにひき肉、キャベツ、にら、片栗粉、薄口醤油、ごま油、砂糖、塩を入れてよく混ぜて、6等分にして平らな円形に整える。
- ・フライパンに油を中火で熱し、小麦粉を薄くまぶして入れる。両面を焼いたらフタをして弱火で蒸し焼きにして完成。

⑦糸こんにゃくといいたけの炒め物

- ・糸こんにゃくは鍋に沸かした熱湯で1～2分強火でゆでて、石灰臭を抜き、湯を切って食べやすい長さに加工する。
- ・生しいたけは石づき切り落として薄切りにする。
- ・きゅうりは斜め細切りにする。
- ・鍋にサラダ油を入れて熱し、こんにゃくといいたけを入れて中火で炒める。生しいたけがしんなりしてきたらだし汁、薄口醤油、砂糖を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ・最後にきゅうりを混ぜて器にもり、七味とうがらしを振り完成。

⑧きゅうりのみそヨーグルト漬け

- ・きゅうりを塩でもむ。
- ・みそとヨーグルトを混ぜる。
- ・きゅうりと②をジップロックに入れ、空気を抜いて冷蔵庫で4～5時間ほど漬け込み完成。

⑨なすとズッキーニのはさみ揚げ

- ・なすとズッキーニを1cm幅の輪切りにする。
- ・鶏肉、みじん切りにした玉ねぎ、すり下ろした生姜、千切ったしそ、塩を混ぜ合わせる。
- ・なすとズッキーニに片栗粉をまぶし、混ぜ合わせたものをはさむ。油で揚げて完成。

