

**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                      | 長野県   |                                 |           |
| JA名                        | JAながの   |                                 |           |
| 組織・グループ名(よみがな)             | じえいえいながの じよせいぶ さかきしぶ  |                                 |           |
| 組織・グループ名                   | JAながの 女性部 坂城支部  |                                 |           |
| 代表者氏名(よみがな)                | なるさわ よしこ  |                                 |           |
| 代表者氏名                      | 成澤 淑子   |                                 |           |
| 弁当名                        | 夏野菜で元気もりもり弁当  | 調理月日                            | 令和3年8月11日 |
| 弁当の対象者                     | 中高年女性   |                                 |           |
| アピールポイント                   | 健康の維持に欠かせない野菜をふんだんに使い、120g以上の緑黄色夏野菜でヘルシーな弁当にしました。   |                                 |           |
| 使用食材料量<br>(4人前の食材料名とその量)   | ① 白:米2合(パング豆 少々)<br>② 緑:きゅうり:2本 緑:長ネギ:5cm<br>白:にんにく:1かけ 白:しょうが:1かけ ゴマ油:大1/2 塩:少々<br>③ 黒:ナス:2個 緑:大葉:2枚 みそ:大さじ1/2 砂糖:小さじ1<br>白:すりゴマ:大さじ1 ゴマ油:大さじ1/2<br>④ 黄:かぼちゃ:150g バター:10g しょう油:小さじ1<br>⑤ 緑:オクラ:12本 白:しょうが:1かけ しょう油:小さじ1 塩:少々<br>⑥ 白:ぶり1切れ みりん:少々 しょう油:少々 片栗粉:少々<br>⑦ 赤:ミニトマト:適量 酢:適量 ハチミツ:適量<br>⑧ 白:トーフ:1丁 白:みょうが:5~6ヶ 緑:青ネギ:少々 緑:大葉:少々<br>白:ソーメン:150g しょう油:大さじ1 ゴマ油:大さじ1/2  | 食材のうち、アレルギー物質に該当するもの<br>豆<br>豆腐 |           |
| 作り方<br>(切り方、調理手順等につき、箇条書き) | ① パング豆のご飯<br>・米を洗い豆といっしょに炊く<br>② スタミナきゅうり(夏の疲労回復)<br>・きゅうりは拍子木に切り、塩をふり軽くもんでおく。<br>・長ネギはみじん切り、にんにくはすりおろす、しょうがは細切りにする。<br>・きゅうり、長ネギ、にんにく、しょうが、ゴマ油を混ぜ合わせる。<br>③ ナスのゴマ味噌炒め(カリウムでむくみ解消)<br>・味噌、砂糖、すりゴマを合わせる。<br>・乱切りしたナスを油で炒めて、合わせておいた調味料を加えさつとまぜる。<br>混ぜたら火を止め大葉の千切りを加える。<br>④ かぼちゃのバター醤油(カロテンを効率よく)<br>・かぼちゃは食べやすい大きさに切り、レンジで4分加熱。<br>・軟らかくなったら熱いうちに、バター・しょう油を加えからめる。<br>⑤ オクラのお浸し(食物繊維で整腸効果)<br>・オクラは塩を振ってこすり水で洗い流し、沸騰した湯で茹でて水けを取り斜めに切る。<br>・しょうがは千切りにし、オクラと合わせしょう油を加え混ぜる。<br>⑥ ブリの照り焼き(脳の働きを良くする)<br>・ぶりをみりん、しょう油につける。<br>・片栗粉をまぶしてフライパンで蒸し焼きにする。<br>⑦ ミニトマトのハチミツ和え(リコピンで抗酸化作用あり)<br>・ミニトマトは熱湯に入れ皮をむく。<br>・皮をむいたミニトマトとハチミツ・酢と混ぜる。<br>⑧ 豆腐サラダソーメン<br>・ソーメンは茹でておく。<br>・豆腐は水を切り軽くずす。<br>・ネギ・大葉・みょうがは千切りにする。<br>材料をごま油、しょう油で混ぜる。 |                                 |           |

