

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 しがこうげんちく	
組織・グループ名	JAながの女性部志賀高原地区	
代表者氏名(よみがな)	いけだ もとこ	
代表者氏名	池田 元子	
弁当名	わたしのおにぎり弁当	調理日: R3年8月12日
弁当の対象者	働くおかあさん	
アピールポイント	食欲の落ちる夏も「おにぎり」なら無理なく食べられます。	
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	白米(白) 800g 梅漬け(固い物)(赤) 中6玉 ゆかり(赤) 大さじ2 鮭・切り身(赤) 4切れ おにぎりのり(黒) 全形1/6切りの大きさ8枚 たまご(黄) 3個 牛乳(白) 大さじ1 豚挽き肉(赤) 400g オクラ(緑) 4本 かぼちゃ(黄) 坊っちゃんかぼちゃの大きさの1/4個 スライスハム(赤) 薄切り16枚 パプリカ(赤)(黄) 各1/2個 ブロッコリー(緑) 1株 人参(赤) 中1/2本 ズッキーニ(緑) 中1/2本 りんご(白) 1玉 ミニトマト(赤)(黄) 赤8個黄4個 フリルレタス(緑) 少々 しょうゆ 大さじ5 塩 少々 砂糖 大さじ3 マヨネーズ 大さじ2 塩コショウ 少々 すりごま(白) 大さじ3 炒りごま(白) 大さじ4 和風だし 少々 ごま油 大さじ1 こめ油 少々	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 鮭 卵 牛乳 豚肉 りんご ごま 大豆
作り方	人参とズッキーニのナムル	①人参とズッキーニは千切りにし熱湯で30秒程茹で水気を良く切る。 ②しょうゆ大さじ3・砂糖大さじ1・ごま油大さじ1・すりごま大さじ3で和える。

ハム巻きかぼちゃサラダ	<p>①かぼちゃは一口大に切りポリ袋に入れ、電子レンジで柔らかくする。</p> <p>②袋に入れたまま潰し粗熱が取れたら、マヨネーズ大さじ2を加え袋ごと揉んで混ぜる。</p> <p>③スライスハムで巻く。</p>
厚焼き玉子	<p>①玉子3個に塩・砂糖・和風だし・牛乳を加え良く混ぜ厚焼き玉子を作る。</p> <p>②出来上がりを4等分しさらに斜めに切る。</p>
オクラの照り焼きハンバーグ	<p>①オクラは塩でこすって洗い水気を拭く。</p> <p>②豚ひき肉をポリ袋に入れ軽く塩コショウをし、袋の外から良く揉む。</p> <p>③粘り気が出たら袋の上から平らにし、包丁で袋を開き4等分する。</p> <p>④1枚でオクラを1本巻き形を整える。4本作る。</p> <p>⑤フライパンに薄く油を塗り、中火で焼き目を付ける。</p> <p>⑥焼き目が全体に付いたら弱火で中まで火を通す。</p> <p>⑦火が通ったら、しょう油大さじ2、砂糖大さじ2・和風だし少々を入れ中火でたれをからめる。</p> <p>⑧冷めたらオクラの星型が見えるように2〜3等分に切る。</p>
パプリカの炒め物	<p>①パプリカ(赤)(黄)は縦に切り、こめ油少々で炒め塩コショウをする。</p>
ブロッコリーの塩茹で	<p>①小房に分け塩を加えた熱湯で茹で水気を切る。</p>
おにぎり2種	<p>①固い梅漬けは種を取り、刻み、白米半量にゆかり大さじ2と共に混ぜる。</p> <p>②鮭切り身は焼きほぐし、白米の残り半量に炒りごま大さじ4と共に混ぜる。</p> <p>③のりを付け、各4個、計8個のおにぎりを作る。</p>
りんご	<p>①6等分に切り、市松模様の飾り切りをする。</p>

