

**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すこうぶろっく		
組織・グループ名	JAながの女性部須高ブロック		
代表者氏名(よみがな)	たなか さいこ		
代表者氏名	田中 才子		
弁当名	Workわく弁当！	調理月	7月9日
弁当の対象者	20代～50代の働き盛		
アピールポイント	地元のとれたて新鮮野菜を余す事無く生かして、 栄養が偏りやすい働き盛りのための野菜たっぷりヘルシー弁当にしました☆		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	<p>①赤:人参1/3本、緑:アスパラ(上部)4本、白:豚ロース薄切り4枚          ①A(しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1、みりん大さじ1) サラダ油少々</p> <p>②緑:きゅうり1本、赤:カニカマ3本、白:ゆで卵1個、マヨネーズ100g          粉寒天4g、水300cc、砂糖15g、塩少々</p> <p>③緑:いんげん 揚げ油</p> <p>④緑:アスパラ(下部)3本、白:玉ねぎ1/2個、赤:人参1/3本、赤:豚ひき肉180g          白:絹ごし豆腐小1丁、①A(オイスターソース大さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2)          トマト1個 ケチャップ大さじ1、ソース大さじ1</p> <p>⑤白:ジャガイモ3個、緑:きゅうり1/2、緑:アスパラ(下部)1本、赤:ハム3枚          マヨネーズ適量、砂糖少々、塩少々</p> <p>⑥黒:村山ごぼう400g、白:白ごま少々、白:いりごま少々          しょうゆ50cc、砂糖120g、サラダ油大さじ1、酒大さじ1、みりん大さじ1/2</p> <p>⑦白:じゃが芋、白:はんぺん、赤:むきエビ、黄:とろけるチーズ各適量          マヨネーズ大さじ1、塩少々、こしょう少々</p> <p>⑧白:ちくわ4本、緑:しそ</p> <p>⑨緑:きゅうり1本、緑:しそ、浅漬けの素</p> <p>⑩白:たけのこ(水煮)250g、白:油揚げ1枚、赤:人参1/3、黄:卵1個、黒:のり          白:ごはん4杯 ①D(だし汁1カップ、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ1、砂糖小さじ1)</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <hr/> <p>たまご マヨネーズ えび</p>	
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①アスパラと人参の肉巻き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アスパラ、千切りした人参をゆでる(アスパラの上部のみ使い下部はハンバーグとポテトサラダに使う)</li> <li>・ぶた肉をひろげ、アスパラ、人参を芯にして巻く</li> <li>・油を引いたフライパンに巻きおわりを下にして入れ焼き目がつくまで焼く</li> <li>・①Aを混ぜ合わせ、かけてからめる</li> </ul> <p>②サラダ寒天</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きゅうり、カニカマ、ゆで卵はみじん切りにする</li> <li>・鍋に寒天と水を入れ火にかけてよくかき混ぜ、砂糖を入れて溶けたら火からおろす</li> <li>・粗熱が取れたらマヨネーズを少しずつ入れ、泡だて器で混ぜてカニカマ、ゆで卵を入れ、冷ましてからきゅうりを入れる</li> <li>・型に入れ冷蔵庫で冷やし固めて、食べやすい大きさに切る</li> </ul> <p>③いんげんの素揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いんげんを食べやすい大きさに切り油で揚げる</li> </ul>		

④アスパラ入り豆腐ハンバーグ

- ・アスパラ、玉ねぎ、人参はみじん切りにして炒め、オスターソースで味付けして冷ます
- ・野菜とひき肉、絹ごし豆腐、③をよく混ぜ合わせて4等分し、型を整えてオリーブオイルを引いたフライパンで焼く
- ・焼きあがったらフライパンから取り出し、そのままのフライパンに角切りにしたトマト、ケチャップ、ソースを入れてひと煮立ちさせ、そこにハンバーグを戻し入れソースをからめる

⑤新じゃがサラダ

- ・じゃが芋は皮をむき、適当な大きさに切り柔らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶし、砂糖と冷めたらマヨネーズを入れる
- ・きゅうりは薄切りにして塩もみをし水けを絞り、アスパラとハムは食べやすい大きさに切り、つぶしたじゃが芋に加えて混ぜ合わせる

⑥村山ごぼうの煮物

- ・村山ごぼうは20分くらいゆで、食べやすい大きさに切り、③を加えて水がなくなるまで煮詰める
- ・器に盛りすりごまといりごまをふる

⑦新じゃがとエビのマヨネーズ焼き

- ・じゃが芋は皮をむき適当な大きさに切り柔らかくなるまでゆで、むきエビもさつとゆでる
- ・はんぺんをすりばちですり、その中にゆでたじゃが芋を入れすり合わせ、マヨネーズ、塩、こしょうを加える
- ・お弁当用紙カップに入れ、とろけるチーズ、むきエビをのせてトースターで焼く

⑧ちくわのしそ巻き

- ・ちくわはたてに2等分し、しそもたてに2等分する
- ・ちくわの表側(焼き目がある方)にしそを乗せ中側(白い方)が外になるように巻き、楊枝で止める

⑨きゅうりの浅漬け

- ・きゅうりは乱切りにして浅漬けの素で漬け、みじん切りにしたしそをふる

⑩たけのこの混ぜ込みごはん

- ・たけのこ、油揚げ、人参は5~8mm角に切る
- ・①を煮立てたけのこ、人参を入れ、油揚げも加えて汁気がなくなるまで弱火で煮詰める
- ・錦糸卵を作り千切りにし、ごはんに煮詰めた具材を混ぜ、錦糸卵と千切りしたのりをのせる

