

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)	じゃえいえいながの	
組織・グループ名	JAながの女性部 ながの地区 吉田支部	
代表者氏名(よみがな)	こうず ゆきこ	
代表者氏名	神頭 幸子	
弁当名	「早生りんごのおこわと 夏真っ盛り弁当」	調理日 8月9日
弁当の対象者	家族全員	
アピールポイント	りんごの産地でもあるので、早生りんごの「夏あかり」と「シナノリップ」を使って甘酸っぱさで、夏を演出。 夏野菜もふんだんに使い、家族全員向けに、気取らないお弁当に仕上げました。	
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①白 もち米1合・赤白 シナノリップ1/2個・白 白ごま小さじ1/2</p> <p>②緑黒 モロッコインゲン3本・黒 黒ゴマ大さじ1・砂糖、しょうゆ各小さじ1</p> <p>③赤黄 パプリカ各1/4個・緑 ぼたごしょう1/2個・めんつゆ(だいが味)50cc</p> <p>④黄 卵2個・砂糖大さじ2・白だし小さじ1・サラダ油少々</p> <p>⑤白 長芋100g・ゆかり(ふりかけ)大さじ1・らっきょう酢大さじ2</p> <p>⑥赤白 紅サラダ大根100g・緑 きゅうり1本・らっきょう酢50cc</p> <p>⑦黄 かぼちゃ小1/4個・緑 きゅうり1/4本・赤 スライスハム2枚 白 ゆで卵 ・マヨネーズ大さじ2・塩、コショウ少々</p> <p>⑧緑 ピーマン2個・黄 ツナ缶1/2 ごま油大さじ1・塩、コショウ少々</p> <p>⑨赤 りんご夏あかり1/2個・しょうが汁大さじ1・レモン汁大さじ1 砂糖大さじ3 粉寒天1袋</p> <p>⑩ 付け合わせ 赤黄 ミントマト各1・赤 梅漬け3・緑 青じその葉3枚 黄 ゆでたウモロコシ1/8本</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① 早生りんごシナノリップのおこわ もち米を洗って、水を少し控えめに炊飯器に、いちよう切りのシナノリップを入れて炊く。 少し冷めてから、白ごまを振りかける。</p> <p>② モロッコインゲンの黒ゴマ和え モロッコインゲンは柔らかく茹で、食べやすい大きさに切っておく。 黒すりごまに、砂糖・しょうゆを加えて混ぜておき、モロッコインゲンと合える。</p> <p>③ 3色ピーマンのおひたし 赤、黄パプリカとぼたごしょうは、5ミリくらいの千切りにして、色よく茹でる。氷水に入れて粗熱を取ったら、めんつゆがひたひたになるくらいかける。</p> <p>④ だし巻き卵 卵に砂糖、白だしを加えよくかき混ぜ、サラダ油を薄く敷いたフライパンに少しずつ入れながらクルクルと巻いてだし巻き卵を作る。食べやすい大きさに切る。</p> <p>⑤ 長芋とゆかりの酢の物 長芋は皮をむいて拍子切りにすし、ボールに移す。そこへ、ゆかり、らっきょう酢を加えて30分ほどおいて、味が染みたら器に盛る。</p> <p>⑥ 紅サラダ大根ときゅうりの浅漬け 紅サラダ大根は洗って薄いいちよう切り、きゅうりは小口切りにして、らっきょう酢に漬けておく。</p>	

⑦ かぼちゃのサラダ

カボチャは、皮をむいてレンジで(6分)柔らかくなったら潰しておく。

小さく切った、ハムやきゅうりゆで卵を加えて、マヨネーズと塩コショウで味をつける。

⑧ ツナピーマン

ピーマンは種を取って細切りにしてごま油で炒め、しんなりしたら網を加え塩コショウで味を整える。

⑨ りんご寄せ

粉寒天を水でふやかしておき、分量の水に砂糖、しょうが汁、レモン汁を加えて煮溶かしておき、

早生りんごの夏あかりを薄いちょう切りにして上に飾り、粗熱が取れてから、冷蔵庫で冷やし固めて、小さく小口切りにする。

⑩ 付け合わせ

黄色と赤のミニトマト、梅漬け、青じその葉、茹でたトウモロコシを食べやすく切って添える。

