

**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みなみ信州		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいみなみしんしゅうじよせいぶもくてきべつぐるーぷ・ぼな～る		
組織・グループ名	JAみなみ信州女性部目的別グループ・ぼな～る		
代表者氏名(よみがな)	すずき ちえこ		
代表者氏名	鈴木 千恵子		
弁当名	お年頃弁当	調理月日	2021.8.16
弁当の対象者	私たち(40～50代女性)		
アピールポイント	そろそろ色々気になるお年頃の私達。骨粗鬆症予防の為カルシウムビタミンたっぷりです。畑の野菜をたっぷり使って、見て楽しい！食べて美味しい！華やかでワクワクするお弁当です		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:ごはん 400g 黄:卵 2個 緑:枝豆 16粒 黒:塩昆布 少々 砂糖小さじ1/2 塩少々</p> <p>② 赤:豚ひき肉 75g 緑:キャベツ 25g 緑:小松菜 25g 白:えのき 25g 黒:戻しひじき 15g 赤:干しエビ 1g 黄:卵 1/4個 黄:生姜 少々 片栗粉 大さじ1/2 酒 小さじ1/2 塩コショウ 少々 油 大さじ1 ソース大さじ1 マヨネーズ少々</p> <p>③ 赤:豚薄切り肉 8枚 緑:アスパラ 4本 白、赤:じゃがいも 各1/4 黄:卵 1個 小麦粉 パン粉 揚げ油</p> <p>④ 黄:かぼちゃ 100g 白:牛乳 100cc 塩少々 バター 3g</p> <p>⑤ 緑:オクラ 8本 白:スライスチーズ 1枚 かつおぶし 1g しょうゆ 少々</p> <p>⑥ 白:なす 1本 緑:ピーマン 1個 緑:ゴーヤ 5cm 黄、赤:パプリカ 各1/4 油 大さじ1 みそ 大さじ1 砂糖 大さじ1 塩 少々</p> <p>⑦ 赤:人参 1/2本 コショウ少々 ACらっきょう酢 小さじ1 ぶどうのオイル 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> <p>卵 乳 小麦 エビ</p>	
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① ごはん 卵に砂糖と塩で味をつけ、シリコン型に入れて蒸す ごはんをのせ、枝豆、塩昆布で飾る</p> <p>② お好み焼き 材料はみじん切りにする すべてを混ぜ小さく丸め、油をひいたフライパンで焼く ソースとマヨネーズを塗る</p>		

- ③ 肉巻きフライ  
豚肉でアスパラと短冊に切ったジャガイモをそれぞれ巻く  
フライの衣をつけて油で揚げる
- ④ かぼちゃのミルク煮  
かぼちゃは一口大に切る  
材料を火にかけて水気がなくなるまで煮る  
最後にバターを入れる
- ⑤ オクラチーズ焼き  
オクラは板ずりしてさっとゆでる  
2〜3に切りカップに入れチーズをのせる。トースターで加熱  
しょうゆとかつおぶしをかける
- ⑥ なすとピーマンのみそ炒め  
ゴーヤは薄切りして塩もみしておく  
一口大に切った他の野菜とともに油でいため、みそと砂糖で味をつける
- ⑦ 人参サラダ  
千切りした人参を合わせた調味料で和える

