

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	富山県		
JA名	いなば農業協同組合		
組織・グループ名	さんごの会 東部グループ		
弁当名	100歳 万歳！！	調理月日	令和3年7月31日
弁当の対象者	元気な高齢者		
アピールポイント	100歳の数字をおむすびで表しました。富山県らしく、ほたるいかを使った料理・ヘルシーで簡単に作れる料理を食べ元気で長生きしましょう！		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:コシヒカリ 280g 緑:青じそ(塩漬け) 8枚 バター</p> <p>② 白:セロリ 300g みそ 45g</p> <p>③ 緑:キャベツ 330g 赤:ロースハム 60g</p> <p>④ 黄:パプリカ 90g 緑:オクラ 40g 赤:ミニトマト 120g らっきょう酢 大さじ2</p> <p>⑤ 黄:卵 3個 赤:ハム 2枚 ごま油 少々</p> <p>⑥ 黄:さつまいも 15センチ カッテージチーズ 大さじ6</p> <p>⑦ 黒:焼きのり 2枚 黄:ピザ用チーズ 80g</p> <p>⑧ 赤:ほたるいか 20尾 白:エリンギ 2本 にんにく 少々</p>	<p>赤:梅干し(赤ジソ) 少々 黄:トウモロコシ 適宜</p> <p>赤:にんじん 120g プレーンヨーグルト 45g</p> <p>赤:にんじん 60g 緑:ほうれん草 120g</p> <p>黒:なす 70g 緑:さやいんげん 25g にんにく醤油 小さじ1 揚げ油 適量</p> <p>緑:乾燥わかめ 2g 白いりごま 大さじ2</p> <p>緑:インゲン 3本</p> <p>黄:粉チーズ 大さじ8</p> <p>緑:ブロッコリー 100g ごま油 少々</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	<p>① おむすび 米を研ぎ、トウモロコシ、バターを入れて炊き、おむすびをにぎり、青じそで巻く。 米を炊き、赤ジソや梅干しの汁等で色をつけ、おむすびを作る。</p> <p>② 野菜のみそヨーグルト和え セロリ、にんじんを千切りにし、みそとヨーグルトを袋に入れて野菜を入れてもむ。</p> <p>③ キャベツの野菜巻き にんじん、ロースハムは千切り、ほうれん草は茹でる。 キャベツは芯をそぎ、にんじんと一緒にサッと茹でる。 巻くすに、キャベツににんじん・ハム・ほうれん草を手前にのせ強めに巻き、水分を絞る。 冷蔵庫で20分ほど置き、6等分に切り、好きなドレッシング等かける。</p> <p>④ 夏野菜の素揚げ パプリカは乱切り、なすは1cm厚さの輪切り、オクラは縦半分、さやいんげんは3等分に切る。 野菜は素揚げにする。 ミニトマトは半分に切る。 にんにく醤油とらっきょう酢を合わせ、素揚げした野菜とトマトを入れなじませる。</p>		

作り方

- ⑤ 卵焼き  
乾燥わかめは水で戻す。ハムは角切りにする。  
卵をときほぐし、ハム・わかめ・白いりごまを入れて混ぜる。  
フライパンにごま油を入れて熱し、卵を流し入れ、両面焼く。
- ⑥ さつまいもといんげんの Катteeジチーズ和え  
さつまいもはいちょう切りにして、柔らかくなるまで茹でる。  
いんげんは2cmほどに切り、茹でる。  
水気を切り、 Катteeジチーズで合える。
- ⑦ チーズとのりせんべい  
ピザ用・粉チーズは混ぜ合わせる。  
フライパンにのりを広げ、チーズをのせて全体に広げ、チーズが溶けるまで焼き、裏返して  
チーズがカリッとするまで焼く。  
食べやすい大きさに切る。
- ⑧ ほたるいかのガーリック炒め  
ほたるいかは茹でる。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り塩ゆでする。  
エリンギは食べやすい大きさに切る。  
にんにくはみじん切りにする。  
フライパンにごま油、にんにくを入れて熱し、エリンギ、ブロッコリー、ほたるいかを入れて  
炒める。

お弁当写真

