

**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	三重県		
JA名	JAみえきた		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいみえきた たすけあいそしき「ほほえみのかい」		
組織・グループ名	JAみえきた 助け合い組織「ほほえみの会」		
代表者氏名(よみがな)	ふじいてるみ		
代表者氏名	藤井照美		
弁当名	出かけよう！ 野遊びのお供(お弁当)と・・・♡	調理月日	8月13日
弁当の対象者	元気な中高年者向け		
アピールポイント	日本の主食のお米を大切に のり巻き・いなり巻きの中心とし 地元の食材を使用して見た目も味も美味しいお弁当を目指しました。		
使用食材料量 (4人前の食材料名とその量)	<p>①白:米3合 黄:油揚げ8枚 黒:のり3枚 赤:ゆかり・緑青菜(ふりかけ)適量 A(水400cc しょうゆ・みりん各100cc 砂糖60g 顆粒和風だし小さじ3)</p> <p>②白:米3合 黒:のり3枚 黄:卵8個 砂糖・塩適量</p> <p>③黄:卵3個 だし汁80ml 薄口しょうゆ10ml 砂糖15g 片栗粉ひとつまみ 油適量</p> <p>④緑:ピーマン8個(320g) 肉だね(赤:豚ひき肉300g 白:玉ねぎ1/2個 生姜(みじん切り)1かけ 片栗粉大さじ2 オイスターソース大さじ1 ごま油小さじ1) パプリカ少々 片栗粉(まぶす分) 酒大さじ4</p> <p>⑤赤:さしみ用サーモン240g 黄:マヨネーズ大さじ4 パン粉2カップ 油適量</p> <p>⑥白:春雨20g 緑:インゲン8本 赤:にんじん80g A(しょうゆ・砂糖・酒各大さじ2) 油大さじ4</p> <p>⑦黒:お好みのキノコ(エリンギ・しめじ・エノキ・しいたけ等)500g サラダ油orごま油大さじ1 A(しょうゆ・みりん・酢各大さじ4弱 鶏がらスープの素小さじ2)</p> <p>⑧白:大豆(水煮)160g 黒:コンニャク100g 赤:にんじん80g 緑:インゲン8本 黒:だし昆布20×20cm 1枚 黄:油揚げ2枚 A(しょうゆ・みりん各大さじ6 砂糖・酒大さじ2 水400cc)</p> <p>⑨黄:さつま芋500g A(砂糖大さじ3 白:牛乳120ml 黄:バター20g) 黄:卵黄(1個) 黒:黒ごま適量 緑:フリルレタス4枚 赤:ミニトマト4個 黄:オレンジ1個</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 牛乳 バター</p>
作り方	<p>① <b>くるくるいなり</b> 米は、普通に炊く。あげは 平らに伸ばし湯通しし1枚に開く。あげをAで煮る。ご飯にゆかりと青菜を混ぜて2種類作る。 ラップをひいて あげ→ごはん→のりの順に重ねて 端からくるくるとラップで巻いていく。</p> <p>② <b>くるくるのりまき</b> 米は、普通に炊く。卵に砂糖・塩を適量加えて 少し厚めの薄焼きたまごを焼く。のり2枚を縦長に半分に切る。1枚は、4等分に切る。1/2枚と1/4枚ののりを縦長につなげる。ラップをひいて のり→卵焼き→ごはんの順に重ねて 端からくるくるとラップで巻いていく。 いなり・のりまきを お好みの大きさに切る。</p> <p>③ <b>だし巻きたまご</b> すべての材料を混ぜ合わせて こして焼く。</p> <p>④ <b>ピーマンのシュウマイ</b> ピーマンは、横半分に切り ヘタと種を取る。立てた時に安定するように 底を少し切り落とす。 肉だねの材料をボールに入れ 粘りが出るまでよく混ぜる。ピーマンの内側に片栗粉をまぶし 余分な粉は、はたく。 ピーマンの内側に肉だねを等分に詰める。ごま油を耐熱皿に塗ってシュウマイを並べ 酒大さじ4をふりかけ ふんわりとラップをかけて レンジに6分間かけ竹串を刺して中が温まっていたら ラップをしたまま粗熱を取る。</p> <p>⑤ <b>サーモンフライ</b> サーモンを ひと口大に切る。塩・こしょう少々をふり マヨネーズであえる。 パン粉をつけて 180℃の油で2分 きつね色に揚げる。</p> <p>⑥ <b>春雨といんげんの煮物</b> 春雨は 水に4～5分つけて柔らかくもどし 水気を切って長さ7～8cmに切る。 にんじんは 千切りにする。 いんげんは ヘタとすじを取って3等分にする。いんげん・にんじんを油で炒め Aと春雨を加えて煮る。</p> <p>⑦ <b>きのこの和風マリネ</b> お好みのきのこを食べやすい大きさにカットする。 油で強火で焼き目がつくように炒める(最初は あまり触らない) きのこがしんなりして 焼き目がついたらAを加えて さっと炒め合わせる。</p> <p>⑧ <b>五目煮</b> 大豆は、煮汁を切る。 にんじんは、皮をむき1cm角に切る。 こんにゃくは、1cm角に切って塩少々でよくもみ水洗いして 水気をふき取る。 昆布は、1cm角に切る。 Aに材料を入れ 煮立ったら落とし蓋をして弱火で15分程煮る。 蓋をとり全体を混ぜてもう一度煮立たせ味を馴染ませる。</p> <p>⑨ <b>スイートポテト</b> さつま芋は 粗く小さめに切り水に5分程度さらす。 レンジ500Wで8分かける。 つぶしてAを混ぜる。 好きな大きさ・形にまるめる。 卵黄を塗って黒ごまをかけて トースターで5分焼く。  フリルレタス・ミニトマト・オレンジを 彩りよく添える。</p>		

