

**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	福岡県		
JA名	筑紫		
組織・グループ名(よみがな)	じよせいぶしょくいきぐるーぷ		
組織・グループ名	女性部職域グループ		
代表者氏名(よみがな)	とわたり なおみ		
代表者氏名	戸渡 奈穂美		
弁当名	自分好みに混ぜ混ぜ和風ビビンバ弁当	調理月日	9月16日
弁当の対象者	子どもから大人まで		
アピールポイント	何種類もの野菜が食べられ、自分好みの味が出来ます。 実験のように違う味、違う食感がずっと楽しめるのでペロッと完食しちゃいます。		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	①白:白米 2合 ②黄:卵 4個 ③緑:小松菜 3束 赤:人参 100g 白:もやし 1袋 ④白:大根 300g ⑤黒:糸こんにゃく 200g ⑥黒:牛肉小間切れ 300g 白:えのき 1袋 ⑦コチュジャン 適量 ⑧のり 適量	A [ごま油 大さじ3 すりごま 大さじ9 塩 適量 B [醤油 大さじ2、みりん 大さじ2 砂糖 大さじ1、一味唐辛子 少々 C [醤油 大さじ4、みりん 大さじ2 生姜のすりおろし 大さじ1、ごま油 大さじ1	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵
作り方	①炊飯器で通常通りに炊く。 ②目玉焼きを作る。 ③3種類のナムルを作る。 小松菜は、さっと茹でて冷水にとり、3センチの長さに切り水気を切る。 人参は、3センチ長さの千切りにし、さっと茹でて水気を切る。 もやしは、さっと茹でて水気を切る。 Aを全て混ぜ、小松菜・人参・もやしに同量を混ぜる。 ④大根は、3センチ長さでマッチ棒くらいの太さに千切りし、らっきょう酢で和える。 ⑤糸こんにゃくは、さっと茹でて、水気を切り、何度か包丁を入れる。 鍋に火を付け、糸こんにゃくを入れ乾煎りし水分が飛んだら、 Bで味付けをし、汁気がなくなるまで煮る。一味唐辛子を適量かける。 ⑥ボウルにCを入れて混ぜ、牛肉を加えてからめ10分ほどおく。 えのきは石突を落とし3センチ長さに切る。 フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉を調味料ごとに入れて炒める。 牛肉の色が変わってきたら、えのきを加え、汁が少なくなるまで炒める。		

⑦食べる時に好みの量を混ぜる。

⑧のりに巻いてもおいしいです。

