

**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	宮城県			
JA名	JA新みやぎ			
組織・グループ名(よみがな)	くりっこじよせいぶせみねしぶ			
組織・グループ名	栗っこ女性部瀬峰支部			
代表者氏名(よみがな)	おのでら ともこ			
代表者氏名	小野寺 知子			
弁当名	夏野菜の彩り弁当	調理月日	令和3年7月29日	
弁当の対象者	元気な中高年向け			
アピールポイント	自家用夏野菜と肉、魚を使って、夏バテ防止スタミナ弁当！			
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	① 白:もち米 3合 黄:とうもろこし 中1本 ② 白:白米 2合 ③ 黄:卵 4個 緑:塩漬けしその葉 4枚 赤:オホーツク 8本 ④ 赤:ししやも 8本 餃子の皮 8枚 ⑤ 赤:豚バラ 4枚 赤:人参 中1本 小麦粉 少々 ⑥ 黒:棒寒天 1本 砂糖 70g ⑦ 緑:きゅうり 400g 砂糖 68g ⑧ 黒:なす 400g 砂糖 72g ⑨ 緑:ブロッコリー 100g ⑩ 緑:大葉 6枚 味噌 10g		こうじみりん 大さじ1 黒:十五穀 20g 砂糖 小さじ3 塩 少々 サラダ油 適量 緑:大葉 中8枚 黒:のり 全型 1枚 緑:アスパラ 中4本 緑:黄ズッキーニ 酒 大さじ3 みりん 大さじ3 サラダオイル 少々 緑:エダマメ(さやつき) 150g 塩 少々 塩 24g ビール 40cc みょうばん 小さじ1 塩 24g ビール 60cc 緑:パプリカ 中1個 カンタン酢 適量 塩 少々 くるみ 5g 砂糖10g 小麦粉 10g 食油 適量	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 小麦
作り方	① とうもろこしご飯 かまどを4等分にし切ってとうもろこしを入れ、おこわにする。 ② 米をセットして、十五穀を入れて普通に炊く。 ③ 卵焼き			

(切り方、調理手順等  
につき、箇条書き)

- ・卵をよくかき混ぜる。
- ・フライパンを熱し、サラダ油を入れ、塩漬けしその葉を置き巻きながら焼く。
- ・フライパンを熱し、サラダ油を入れ、オホーツクを置き巻きながら焼く。

焼く

- ・餃子の皮・のり・大葉・ししゃもの順に置き、巻いて焼く。

⑤ 豚肉の野菜巻き

- ・野菜はばら肉の中に合わせ、大きめの短冊に切り、食べ易い固さに茹でる。
- ・豚肉の片側に小麦粉を薄くまぶす。
- ・各野菜を豚肉で巻き、巻き終わりを下にし、フライパンで焼き、焼けたら一旦皿にうつす。
- ・④の調味料をフライパンで温め、豚肉の野菜巻きをからめる。

⑥ エダマメ翡翠寒天

- ・寒天は水で洗って汚れを落とし、たっぷりの水に1時間漬けておく。
- ・エダマメは塩ゆでして、さやから外し、薄皮も取り除いて2つに割る。
- ・鍋に水を絞った寒天を小さくちぎって入れ、水375ccを加えて中火にかける。
- ・木べら等で混ぜながら、しっかりと煮溶かし、寒天のかたまりがなくなって、液が透明になったら砂糖・塩を加える。砂糖が溶けたら火を止める。
- ・あら熱が少し取れたらエダマメを加え流し缶に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。

⑦ きゅうりのビール漬

- ・きゅうりを斜め切りをし、保存袋にきゅうり・砂糖・塩・ビールを入れて漬け込む。

⑧ なすのビール漬

- ・なすのへたを取り、保存袋になす・砂糖・塩・ビール・みょうばんを入れ揉み込み漬け込む。

⑨ 野菜のカンタン酢漬

- ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、塩ゆでしあら熱を取る。
- ・パプリカは食べやすい大きさに切っておく。
- ・ブロッコリーとパプリカをカンタン酢に1～2時間ほど漬ける。

⑩ しそ巻

- ・フライパンに油を敷き、味噌・砂糖を入れ、砂糖が溶けたら小麦粉を少しづつ入れだまにならないように混ぜる。全部混ぜたら、くるみを入れ合わせ、粗熱を取る。
- ・しその裏面にみそをのせ巻く、爪楊枝に刺し、油でさっと揚げる。

※付け合せ：巨峰、らっきょう漬

