

**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	福島県		
JA名	JA福島さくら		
組織・グループ名(よみがな)	いわきちくじょせいぶ なついしぶ		
組織・グループ名	いわき地区女性部 夏井支部		
代表者氏名(よみがな)	にいつま よしこ		
代表者氏名	新妻 美子		
弁当名	んめよー けえー弁当	調理月日	令和3年8月5日
弁当の対象者	働く老若の皆さん		
アピールポイント	色とりどりの食材で体も心も元気に！ 見てよし、食べておいしいお弁当です。		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:ご飯150g 赤:鮭半切 黒:海苔1/2枚 (塩少々)</p> <p>② 白:ご飯300g 生姜25g 白いりごま少々 緑:きゅうり1/4本 枝豆4個 赤:人参1/4本 梅干小4個 (らっきょう酢大さじ1・塩少々)</p> <p>③ 白:春雨50g 白ごま少々 緑:きゅうり1/2本 赤:ハム2枚 パプリカ1/2個 黒:わかめ20g (酢大さじ1・砂糖大さじ1・醤油大さじ1・ごま油大さじ1・生姜少々)</p> <p>④ 赤:豚ひき肉400g 緑:にら1束 白:豆腐1丁 (酒大さじ2・みりん大さじ2・味噌大さじ3・砂糖適量)</p> <p>⑤ 緑:ズッキーニ1/2本 赤:鯖缶(水煮)1/2缶 黄:梅の塩漬1個 (オリーブオイル大さじ1・片栗粉適量)</p> <p>⑥ 緑:ほうれん草1袋 白:えのきだけ1/2袋 (昆布つゆ大さじ2.5)</p> <p>⑦ 黒:ひじき10g 赤:人参5g 黄:卵3個 (酒大さじ1・砂糖大さじ1・醤油小さじ1/2・塩少々・マヨネーズ大さじ1・サラダ油少々)</p> <p>⑧ 黄:かぼちゃ50g 白:はんぺん80g 筍30g 黒:椎茸2個 (砂糖・大さじ1・醤油大さじ1・みりん大さじ1・天ぷら粉適量・サラダ油適量)</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 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① &lt;&lt;鮭のおにぎり&gt;&gt;</p> <p>1. 鮭を焼き、ご飯をおにぎりにし海苔を巻く。</p> <p>② &lt;&lt;人参、きゅうりの巻きおにぎり&gt;&gt;</p> <p>1. きゅうりをスライサーで縦にスライスし、塩をまぶししんなりさせる。</p> <p>2. 人参をスライサーで縦にスライスし、らっきょう酢に漬けしんなりさせる。</p> <p>3. 生姜をみじん切りにする。</p> <p>4. ボールにご飯を入れ、らっきょう酢を入れて混ぜ3を加えて再度混ぜる。</p> <p>5. 4で周囲にきゅうりを巻いたおにぎりとおにぎりと人参を巻いたおにぎりを作る。</p> <p>きゅうりを巻いたおにぎりには枝豆、人参を巻いたおにぎりには梅干をのせて白ごまを振る。</p> <p>③ &lt;&lt;春雨の中華風サラダ&gt;&gt;</p> <p>1. 春雨をゆでる。</p> <p>2. きゅうり・パプリカを千切りにする。ハムは半分に切り幅2ミリの千切りにする。わかめは湯通し、幅5ミリの切る。</p> <p>3. 酢・砂糖・醤油・ごま油・すりおろし生姜合わせ、1.2.と混ぜ合わせ白ごまを振る。</p> <p>④ &lt;&lt;にら・豆腐味噌ハンバーグ&gt;&gt;</p> <p>1. 豆腐は水を切っておく。</p> <p>2. にらを粗みじん切りにし豆腐と豚ひき肉と調味料を合わせ粘りが出るまで混ぜて、小判型に形を整える。</p> <p>3. フライパンに油をひいて熱し2を焼く。</p> <p>⑤ &lt;&lt;ズッキーニの鯖缶詰め&gt;&gt;</p> <p>1. 鯖缶の水分を切り梅の塩漬けをみじん切りにして合える。</p> <p>2. ズッキーニを輪切りにし中心を型で抜き1.を詰め、型を整えて片栗粉をまぶす。</p> <p>3. フライパンにオリーブオイルをひいて中火で両面を焼く。</p> <p>⑥ &lt;&lt;ほうれん草とえのきだけのめんつゆ和え&gt;&gt;</p> <p>1. ほうれん草・えのきだけをゆで水分を切り2センチ位に切って、昆布つゆで合える。</p> <p>⑦ &lt;&lt;ひじき入り玉子焼き&gt;&gt;</p> <p>1. 卵にひじき・ゆでて千切りにした人参・調味料を入れて混ぜ、厚焼卵にする。</p> <p>⑧ &lt;&lt;かぼちゃのはんぺん詰め揚げ&gt;&gt;</p> <p>1. かぼちゃを4cmの台形に切る。</p> <p>2. 筍・椎茸を粗みじん切りにし調味料1/2で味付けをして、はんぺんをつぶして混ぜる。</p> <p>3. かぼちゃに2.を挟んで衣を付けて揚げる。</p>		

