

変身野菜弁当

優秀賞

「わが家の味じまんコンクール」J A健康寿命100歳弁当（8月開催）

グループ「チャレンジおばあちゃん」
のみなさん(前沢区)



後列左から：
及川 トミさん
安彦 宮子さん
小野寺昌子さん
前列左から：
黒沢 有子さん
菊地 容子さん



材 料

A：2色卵焼き

卵……………1個
いんげん……………4本

B：プチヴェールのピーナツ和え

プチヴェール……………10個
ピーナツ粉……………大さじ3

C：前沢牛のすき焼き風

牛肉切り落とし……………200g
玉ねぎ……………2個
ごぼう……………1/2本
万能ねぎ……………少々

作 り 方

A：2色卵焼き

- ①卵の白身と黄身を分けます。
- ②白身で卵焼きをし、芯に茹でたいんげんを入れて巻きます。
- ③黄身をフライパンに流しいれ、②を入れて包むように巻きます。

B：プチヴェールのピーナツ和え

- ①プチヴェールを茹でます。
- ②ピーナツ粉と薄口醤油・砂糖と和えて味を調えます。

C：前沢牛のすき焼き風

- ①ごぼうはささがき、玉ねぎはくし切りにします。
- ②砂糖大さじ1で前沢牛の風味を出し、①を入れて醤油大さじ4とみりん大さじ1を加えて煮ます。
- ③仕上げに万能ねぎを散らして完成です。

牛肉を加えたり、自家野菜を色々な料理に変身させるなど見た目もワクワクするお弁当です！

