

里の香味弁当

第2回「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当」コンテスト（10月開催）
 がんばったで賞入賞

JA金ケ崎六原二ノ町
 グループ(金ケ崎町)



後列左から：
 高橋ケイ子さん、鈴木 裕美さん、
 渡辺 正子さん、鈴木 清子さん、
 高橋さつきさん
 前列左から：
 桑島 悦子さん、蜂谷 昭子さん、
 高橋 好子さん、三浦節子さん、
 高橋タリ子さん



材 料

- A：5種ご飯**
 ごはん…………… 720g
 大葉……………大2枚
 枝豆…………… 24粒
 白ゴマ…………… 8g
 キャラブキ(甘辛く煮たフキ)
 …………… 80g
- B：いんげんと人参の肉巻き**
 人参…………… 1/2本
 いんげん…………… 1本(長い)
 豚バラ肉…………… 200g
 レタス、塩、コショウ…… 少々
- C：野菜の炊き合わせ**
 お好みの野菜…………… お好みの量
 しらたき…………… 4個
 がんも…………… 小4個
 だし汁…………… 320ml
 醤油…………… 20ml
 砂糖…………… 5g

作 り 方

- A：5種ご飯**
 ①フキ3kg、醤油3合、酒1合、ザラメ1kgをじっくり煮て、キャラブキを作ります。
 ②ごはんを冷まして、キャラブキ、大葉、枝豆、白ゴマを混ぜ梅干を置きます。
- B：いんげんと人参の肉巻き**
 ①肉に塩、コショウをふります。いんげんと人参は、濃い目の塩で下味を付けておいて、肉で巻き、焼きます。
- C：野菜の炊き合わせ**
 ①お好みの野菜やかぼちゃ・しいたけなど、食べやすい大きさに切り、しらたき・がんもと一緒に調味料で煮ます。

ストレスに強い体を作るため私達が育てた野菜をふんだんに使いました！

