



くまもん2

(胆沢地域)



左から：杉山 美江さん、
樋口満里子さん

疲労回復

豚肉弁当

「わが家の味じまんコンクール」JA健康寿命100歳弁当」優秀賞（平成25年8月開催）

材 料(4人前)

- A：ミックスカツ
 豚しょうが焼用……………8枚
 ポテトサラダ(じゃがりこに
 お湯を入れ、ふやかし、サイ
 コロ状のチーズを入れマヨ
 ネーズで混ぜたもの) …… お好みで
 オクラ……………8本
 ニンジン……………1/2本
 塩こしょう…………… お好みで
- B：かぼちゃサラダ
 ぼっちゃんかぼちゃ……………1個
 玉ねぎ……………少々
 ドライフルーツ…………… お好みで
 マヨネーズ・塩こしょう… お好みで
- C：ピーマンきんぴら
 ピーマン……………4個
 エリンギ……………2本
 福耳とうがらし……………大さじ6
 ごま油……………適量
 めんつゆ・ごま……………少々

作 り 方

- A：ミックスカツ
 ①豚肉に塩こしょうで下味を付けます。
 ②ニンジンは薄切りし、軽く茹でます。オ
 クラは塩を入れて軽く茹でます。
 ③豚肉を2枚重ねて中にポテトサラダを入
 れ巻きます。
 ④豚肉でニンジン・オクラを巻きます。
 ⑤③・④に衣を付け、揚げて完成です。
- B：かぼちゃサラダ
 ①サイコロ大に切ったかぼちゃを耐熱皿に
 のせ、ラップをしてレンジで加熱します。
 ②玉ねぎを千切りにし、塩もみしてかぼ
 ちゃと一緒にボウルに入れます。
 ③塩こしょう・マヨネーズで味付けし、ド
 ライフルーツを混ぜて完成です。
- C：ピーマンきんぴら
 ①ピーマン・エリンギ・福耳とうがらしを
 同じ太さに千切りにします。
 ②ごま油で炒め、めんつゆで味付けし、ご
 まをふりかけ完成です。

ビタミンB₁が豊富で免疫力を
 高めてくれる豚肉をメインで使
 用し、健康で元気がみなぎるよ
 うなお弁当を考えました。

