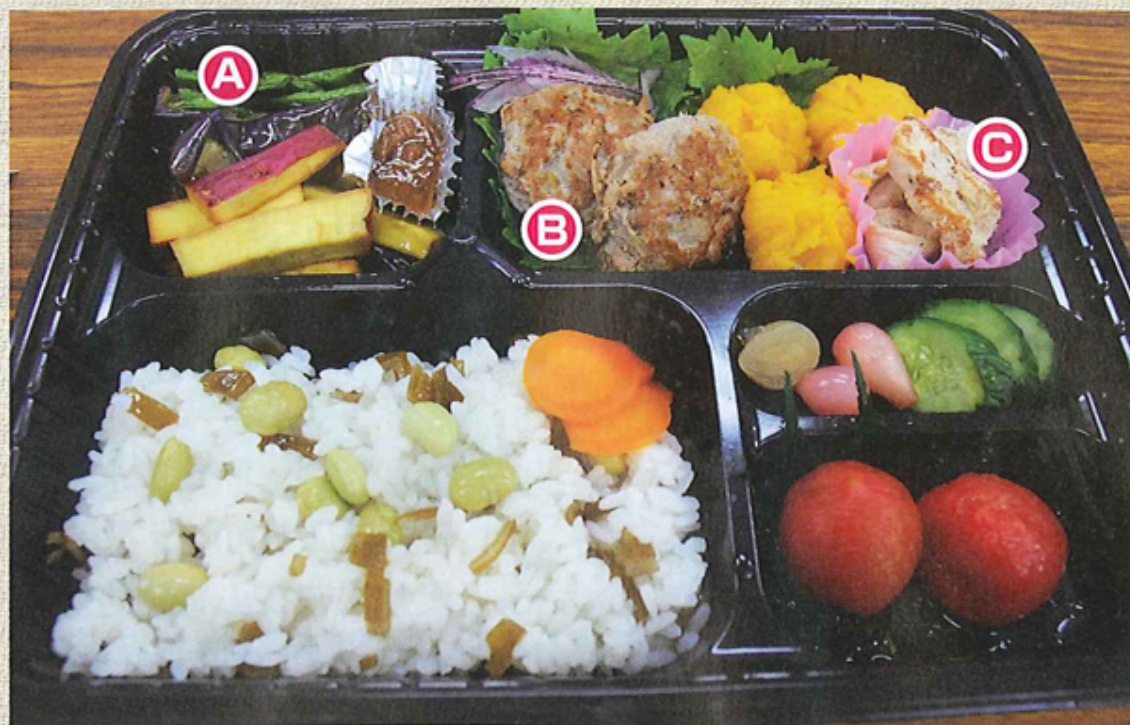


ふれあう弁当

グループ「玉ねぎグループ」
のみなさん (衣川区)



後列：西川千賀子さん
前列左から：佐々木タカさん、
千田恵美子さん



材 料(4人前)

- A：野菜素揚げ にんにく味噌入り
 なす……………2本
 いんげん……………6本
 にんにく……………1片
 さつまいも……………1/3本
- B：ごぼう入りハンバーグ
 合いびき肉……………100g
 ごぼう……………1/2本
 シメジ……………1/4株
 玉ねぎ……………1/4個
 セロリ……………1/3本
 サラダ油……………少量
 塩こしょう……………お好みで
- C：鶏胸肉のヨーグルトソース漬け
 鶏胸肉……………50g
 プレーンヨーグルト……………30g
 塩こしょう……………お好みで

作 り 方

- A：野菜素揚げ にんにく味噌入り
 ①にんにく味噌
 にんにくを細かく刻み、サラダ油で炒め、みりん・はちみつ・みそを合わせて完成です。
- ①なすを8等分に切ります(長い場合は4~5等分に切ります)。
 ②さつまいもは拍子切り、いんげんは4等くらいに切り、全ての野菜を素揚げして①のにんにく味噌を添えて完成です。
- B：ごぼう入りハンバーグ
 ①ごぼうをそぎ切りにし、細かく切ったセロリ・玉ねぎ・シメジと共にサラダ油で炒め、粗熱をとっておきます。
 ②粗熱がとれたら合いびき肉と混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調え8等分にし、形を整えます。
 ③フライパンにサラダ油をひき、焼きあげたら完成です。
- C：鶏胸肉のヨーグルトソース漬け
 ①鶏胸肉は厚みを整え、焼く1時間前にプレーンヨーグルトと塩こしょうを混ぜ合わせたものに漬けておきます。
 ②食べやすい大きさに切り、ソースごとフライパンで焼きます。

地産地消をモットーに、作る・食るといった食の楽しさを伝えるとともに、食べる人に喜んでもらいたいという願いを込めたお弁当です。

