

家庭菜園弁当

第4回「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当」コンテスト (平成26年8月開催)

グループ「横沢婦人部」
のみなさん (金ヶ崎地域)



左から：伊藤 照子さん、
高橋 満子さん、
高橋フミ子さん



材 料(4人前)

- A：さんまの餃子
 生さんま……………1尾
 キャベツ……………2枚
 ネギ……………1本
 餃子の皮……………8枚
 ① { 酒・サラダ油……………各大さじ1
 しょうゆ……………小さじ2
 塩……………小さじ1/2
 サラダ油……………大さじ2
- B：大根もち
 大根……………150g
 桜えび……………大さじ3
 ハム……………3枚
 上新粉……………1カップ
 酒……………大さじ1
 塩・こしょう……………少々
 ごま油……………大さじ2
- C：かぼちゃの梅肉サラダ
 かぼちゃ……………400g
 玉ねぎ……………80g
 酢……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ1
 こしょう……………少々
 梅干……………少々

作 り 方

- A：さんまの餃子
 ①さんまを身だけにして細かくします。細かく刻んだキャベツとネギ・①を混ぜ合わせ、餃子の皮でつつみ、焼いて完成です。
- B：大根もち
 ①水気を切った大根おろしに細かく刻んだ桜えび、ハム、上新粉、塩・こしょうを混ぜて丸め、ごま油をひいたフライパンで両面を焼いて完成です。
- C：かぼちゃの梅肉サラダ
 ①かぼちゃを煮てつぶし、薄切りにした玉ねぎと梅干の果肉をつぶし混ぜ、調味料であえて完成です。

野菜不足のあなたに届きたい！
 野菜のパワーで元気100倍に
 なってください。

