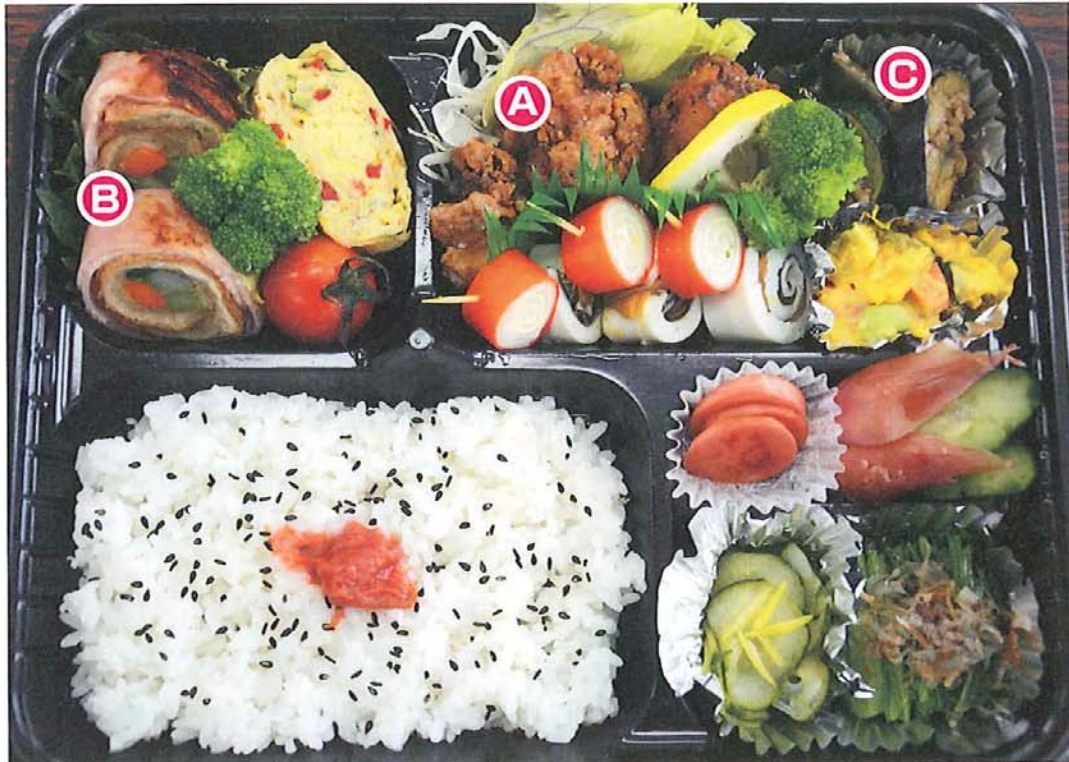


色とりどり弁当

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「横沢女子の会」
のみなさん (金ヶ崎地域)



左から：栗野 若子さん、
菅原キヨ子さん、
南 寿美さん

材 料(4人前)

- A：からあげ
 とり肉……………1枚
 酒……………大さじ2と1/2
 みりん……………大さじ1
 めんつゆ……………大さじ5と1/2
 片栗粉……………適量
- B：油麩と野菜のベーコン巻き
 アスパラガス……………2本
 ベーコン……………4枚
 人参……………20cm
 ごぼう……………10cm
 油麩……………1本
 だしの素(顆粒)……………小さじ1
 酒……………大さじ1
 めんつゆ……………大さじ2
 砂糖……………大さじ1
 水……………200ml
- C：ナスのひき肉炒め
 ナス……………2本
 ズッキーニ……………10cm
 豚ひき肉……………50g
 砂糖……………小さじ1
 しょうゆ……………小さじ1
 みそ……………小さじ1
 酒……………小さじ1

作 り 方

- A：からあげ
 ①とり肉を12個に切り、酒・みりん・めんつゆに30分くらい漬け、片栗粉をまぶし、揚げて中まで火が通ったら完成です。
- B：油麩と野菜のベーコン巻き
 ①油麩をだしの素、酒、めんつゆ、砂糖、水で煮ます。
 ②アスパラガス・人参・ごぼうはゆでて①で巻きます。
 ③②の上からベーコンで巻き、爪楊枝でとめて、フライパンで焼いて完成です。
- C：ナスのひき肉炒め
 ①ナスとズッキーニは5mm幅の輪切りにします。
 ②ひき肉を色が変わるまで炒めたら①を入れてさらに炒めます。
 ③砂糖・しょうゆ・みそで味つけします。

弁当の定番「からあげ」と自家製野菜をふんだんに取り入れ、目で楽しんで、食べてにっこり、子どもから大人まで喜んでいただけるお弁当です！

