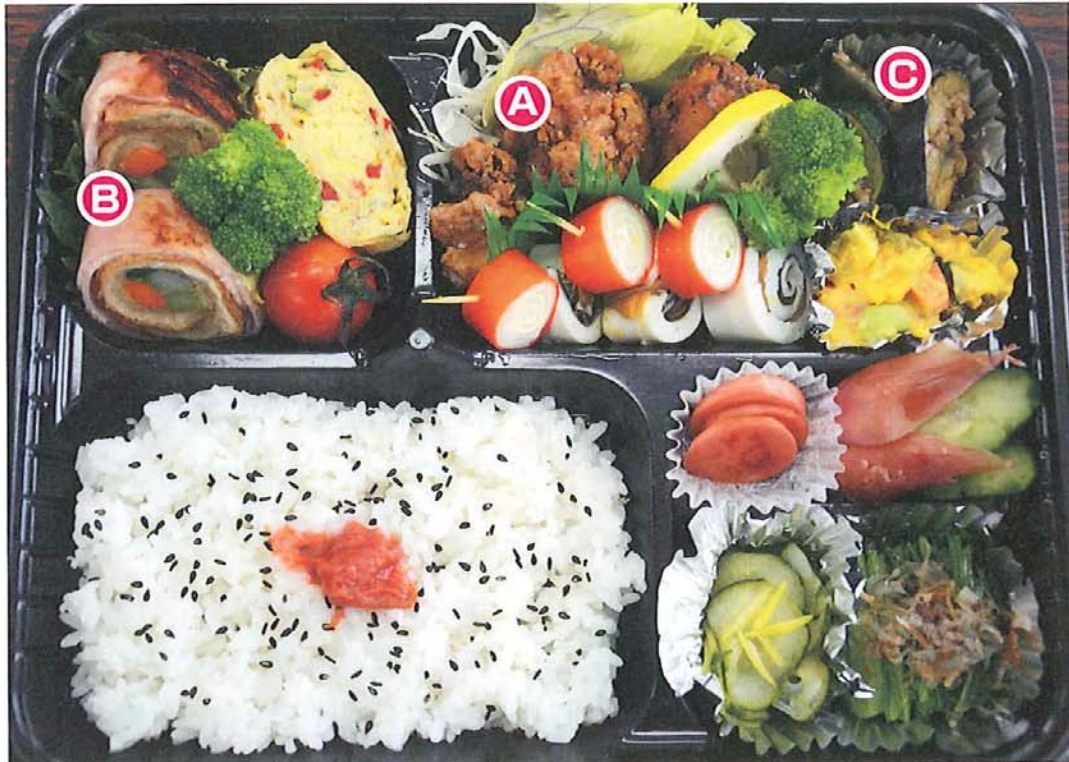


# 色とりどり弁当

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！

