

夏野菜たっぷりランチ

3色おにぎり・ズッキーニフライ・はんぺんのレンジ蒸し・ナスのひき肉サンド・夏野菜の包み揚げ・ウリの醤油漬・さやいんげんのちくわ巻き・ブルーベリーのババロア

第4回 あなたに届ける
JA健康寿命100歳弁当コンテスト

最優秀賞



横沢婦人部 (金ヶ崎)



左から：栗野若子さん、高橋キサ子さん、伊藤照子さん、南寿美さん

材 料(4人分)

- A** ズッキーニフライ
 - ・ズッキーニ…………… 1本
 - ・大葉・とろけるチーズ…………… 8枚
 - ・卵…………… 1個
 - ・小麦粉・パン粉・塩・こしょう… 少々
- B** はんぺんのレンジ蒸し
 - ・白はんぺん…………… 200g
 - ・カニカマ…………… 6本
 - ・片栗粉…………… 大匙1
 - ・エダマメ・ピーマン味噌…………… 適量
- C** ナスのひき肉サンド
 - ・ナス…………… 2本
 - ・オクラ…………… 5本
 - ・とりひき肉…………… 80g
 - ・片栗粉・麺つゆ・サラダ油…………… 適量

作 り 方

- A** ズッキーニフライ
 - ①ズッキーニを5mm幅に切り、塩・こしょう・小麦粉を振ります。
 - ②大葉にチーズをのせ、ズッキーニにはさみフライにして完成です。
- B** はんぺんのレンジ蒸し
 - ①はんぺん・カニカマを適当な大きさに切り、片栗粉と一緒にビニールの袋に入れ混ぜ合わせます。
 - ②ラップに①を適量を取り、ピーマン味噌を中に入れ包み、上に枝豆をのせます。
 - ③レンジで3分蒸して完成です。
- C** ナスのひき肉サンド
 - ①ナスを1.5cm厚の輪切りにし、水にさらします。
 - ②水分を拭き取り、片栗粉を両面にまぶします。
 - ③ひき肉・細かく刻んだオクラを混ぜ、ナスにはさみ、両面を焼きます。
 - ④焦げ目がついたら麺つゆを入れ蒸し煮にして完成です。