

夏も元気!! 長生き弁当

第6回あなたに届ける
JA健康寿命100歳弁当コンテスト

ありがとう
レシピ

ほがらかマザーズ (水沢地域)



後列左から：伊藤みどりさん、高橋 充枝さん
前列左から：小野智真子さん、小野寺節子さん



材 料

A 鮭と夏野菜のサッパリ和え(4人分)

- ・赤：生鮭……………2切れ
- ・緑：きゅうり……………50g
- ・黄：玉ねぎ……………50g
- ・醤油……………小4
- ・らっきょう酢……………小2
- ・ごま油……………少々
- ・片栗粉……………少々

B パワー春巻き(4人分)

- ・白：春巻きの皮……………2枚
- ・赤：豚挽肉……………40g
- ・赤：人参……………30g
- ・黒：椎茸……………1枚
- ・緑：キャベツ……………30g
- ・黄：玉ねぎ……………50g
- ・緑：レタス……………少量
- ・ニンニク味噌……………小1/2
- ・ごめ油……………少量

作 り 方

A 鮭と夏野菜のサッパリ和え

- ① 鮭を一口大に切り、コショウをふり、全体に片栗粉を付けます。
- ② きゅうりと玉ねぎは、薄切りにします。
- ③ 醤油、らっきょう酢、ごま油を合わせ平らな器に入れます。
- ④ ③に②を入れ和えます。
- ⑤ ④の上に油で揚げた鮭を加え、静かに和え味を含ませてできあがりです。

B パワー春巻き

- ① 具の材料を細かく切って炒め、ニンニク味噌で味付けをします。
- ② 冷めてから春巻きの皮に包み、ごめ油で両面を焼きます。
- ③ レタスを添えできあがりです。



素材の気持ちが生きる
さらりと軽～いおいしさ!

ごめ油

- ・750g 597円(税込)
- ・1,500g 862円(税込)



手軽に美味しく
歯切れよく漬かります!

らっきょう酢

- ・1ℓ 578円(税込)
- ・1.8ℓ 924円(税込)

らっきょう酢やごめ油のお求めは、拠点配送センター ☎ 0120-516-911
またはお近くのAコープまで