

夏の彩り野菜パワフル弁当

第6回あなたに届ける

JA健康寿命100歳弁当コンテスト



おい
かわい
レシピ

八幡女性部 ^{ファイブ}ビーンズ5 (水沢地域)



後列左から：高橋 康子さん、高橋ひとみさん、
本明 孝子さん

前列左から：菊地和賀子さん、及川 知子さん

材 料(4人前)

A 人参ピラフ

- ・白米…………… 2カップ
- ・人参…………… 140g
- ・玉ネギ…………… 60g
- ・鶏肉…………… 60g
- a {
 - ・塩…………… 適量
 - ・こしょう…………… 適量
 - ・固形スープ…………… 1ケ
 - ・白ワイン…………… 大さじ2
- ・サラダ油…………… 適量

B メンチバーグ

- ・ひき肉…………… 100g
- ・枝豆(むき身)…………… 大2
- ・とうもろこし…………… 大2
- b {
 - ・卵…………… 1ケ
 - ・小麦粉…………… 大1
 - ・サラダ油…………… 適量
 - ・ソース…………… 大1
- ・しょうが…………… 小1/2

作 り 方

A 人参ピラフ

- ①玉ネギは粗みじん切り、鶏肉はさいの目、人参はすりおろしておきます。
- ②フライパンに油をしき玉ネギ・鶏肉を入れて炒め、米・すりおろした人参を入れ更に2分程中火で炒めます。
- ③炊飯器に移しaを入れ、炊飯して出来上がりです。
※水加減は、白米と同様で大丈夫です。

B メンチバーグ

- ①ひき肉にむき枝豆、茹でとうもろこしを入れこねない様に混ぜます。
- ②すりおろししょうがと、bを混ぜ好みに形を整えて、むし焼きにして出来上がりです。お好みの大きさに切ってお召し上がりください。