

# 健康愛菜弁当

第6回あなたに届ける  
JA健康寿命100歳弁当コンテスト

宮内女性部（前沢地域）



お  
かわり  
レシピ



後列左から：吉田ハル子さん、吉田ミヨ子さん、  
吉田 君恵さん  
前列左から：鈴木まさ彥さん、吉田 宗子さん、  
鈴木 英子さん

## 材 料(4人前)

### A ゴーヤの春巻き

- ・春巻きの皮…………… 4枚
- ・長いも…………… 8本
- ・ゴーヤ…………… 8本
- ・人参…………… 8本
- ・ちくわ…………… 1本

### B しそ巻き

- ・大葉…………… 8枚
- ・味噌…………… 100g
- ・小麦粉…………… 40g
- ・ザラメ…………… 90g
- ・くるみ…………… 少々
- ・ごま…………… 少々
- ・七味…………… 適量
- ・一味…………… 適量
- ・からし…………… 適量
- ・サラダ油…………… 少々

## 作 り 方

### A ゴーヤの春巻き

- ①ゴーヤ、長いも、人参を拍子木切りにします。
- ②ちくわを横半分に切り、拍子木切りにします。
- ③①②を適量ずつ春巻きの皮でまき、油で揚げてできあがりです。

### B しそ巻き

- ①鍋に油をひき、ザラメ、味噌を入れザラメが見えなくなるまで練り油味噌を作ります。
- ②小麦粉に七味、一味、からし、ごま、くるみを入れ弱火で混ぜ合わせます。
- ③味噌をしそで巻き高温で揚げてできあがりです。

拍子木切りとは、  
短冊切りよりも厚く、  
四角柱に切ることだよ！

