

真夏の畑からの贈りもの弁当

第6回あなたに届ける

JA健康寿命100歳弁当コンテスト

「5色を食べて達者が一番」部門 優秀賞



あ
お
わ
り
リンピ

ゴチの会 (金ヶ崎地域)



後列左から：伊藤久美子さん、小原 一枝さん、
細目 明子さん
前列左から：菅原 祐子さん、阿部麻衣子さん

材 料(4人前)

A 焼とうもろこし御飯

- ・とうもろこし…………… 1本
- ・白米…………… 1合
- ・5分つき米…………… 1合
- ・酒…………… 大さじ2
- ・塩…………… 小さじ1/2

B 夏野菜の肉蒸し

- ・豚ロース…………… 100g
- ・鶏ささみ…………… 100g
- ・梅干…………… 2個
- ・パプリカ 赤黄…………… 各1個
- ・ピーマン…………… 1個
- ・ナス…………… 1個
- ・(塩、こしょう、柚子こしょう、みりん)
…………… 各適量

C きゅうりのチンジャオロース

- ・豚ロース…………… 200g
- ・きゅうり…………… 1本
- ・ピーマン…………… 5個
- ・しょうが…………… 大1個
- ・にんにく…………… 少々
- ・(ごま油、中華だし、しょうゆ、酒、
オイスターソース、塩コショウ) …… 各適量

作 り 方

A 焼とうもろこし御飯

- ①とうもろこしを焼き網に載せ、強火で全体に焼き色をつけ、粗熱を取ります。
- ②①を4等分にし、身を包丁でこそげ取ります。
- ③炊飯器にといでおいた米と水を入れ、酒・塩を加えて混ぜ、②を載せて、炊いてできあがりです。

B 夏野菜の肉蒸し

- ①野菜は幅を揃えて細切りにします。
- ②鶏ささみは、スジを取り除き、ラップにはさんでめん棒などで叩いて薄く伸ばします。
- ③豚ロースの上に②を広げて、塩・こしょうなどを振り、①の野菜を彩りよく巻き、蒸し器で10分蒸してできあがりです。梅干しなどを添えてもいいます。

C きゅうりのチンジャオロース

- ①皮をむいたきゅうりとピーマンを千切りにします。ロース肉は細切りにし片栗粉をまぶします。
- ②ゴマ油でしょうがとにんにくを炒め、ロース肉も炒めます。
- ③肉に火が通ったら、ピーマン・きゅうりを入れ軽く炒め、調味料を入れ、できあがりです。