

第8回「あなたに届ける」JA健康寿命100歳弁当」コンテスト応募用紙

【「乳和食」部門】

| | | | | | | | | |
|---|--|---|------------|-------|----|-------|----------|------|
| 都道府県名 | 福島県 | | | | | | | |
| JA名 | JAふくしま未来 | | | | | | | |
| 組織・グループ名 | JAふくしま未来女性部安達地区 ヘルパーさくら会 | | | | | | | |
| 弁当名 | うまみたっぷり減塩健康弁当 | 調理月日 | 平成30年7月15日 | | | | | |
| 弁当の内訳 (料理名) | ① カッテージチーズのふわふわがんとどき | ⑥ 卵焼き | | | | | | |
| | ② ナスの焼売とズッキーニのはさみ焼 | ⑦ 干し大根とニンジンのはりはり漬け | | | | | | |
| | ③ かぼちゃとじゃがいものミルク煮 | ⑧ 乳清入り白ごはんと雑穀入りごはん | | | | | | |
| | ④ ミルクキンぴらごぼう | ⑨ ミニトマト、レタス、キャベツ | | | | | | |
| | ⑤ 乳清で作る野菜ピクルス | | | | | | | |
| 弁当の対象者 | 子供から大人まで | | | | | | | |
| アピールポイント | 会員達が持ち寄った自家野菜を中心に県内産豚肉、鶏肉等に牛乳や乳清を合わせ色々なおかずに変身。濃い味付けをしなくても満足感があり減塩にもつながる。カルシウムや他野菜等からの色々な栄養素をふんだんに摂取できバランスのとれたお弁当を食べて頂きたいです。 | | | | | | | |
| 使用食材料 (4人前の食材料名とその量を料理毎に記入) 生乳、牛乳から作った乳清およびカッテージチーズの使用量は必ず明記のこと | ①カッテージチーズのふわふわがんとどき カッテージチーズ100g 卵白1個分 長ねぎ(緑部)、モロヘイヤ、ニンジン、ささぎ各50g 片栗粉大さじ3 塩少々 揚げ油適宜 | 食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 乳 卵 ごま 食材のうち牛乳、牛乳から作った乳清およびカッテージチーズの使用総量 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>牛乳</td> <td>500ml</td> </tr> <tr> <td>乳清</td> <td>245ml</td> </tr> <tr> <td>カッテージチーズ</td> <td>100g</td> </tr> </table> | 牛乳 | 500ml | 乳清 | 245ml | カッテージチーズ | 100g |
| | 牛乳 | | 500ml | | | | | |
| | 乳清 | | 245ml | | | | | |
| | カッテージチーズ | | 100g | | | | | |
| | ②ナスの焼売とズッキーニのはさみ焼 ナス2本 ズッキーニ1本 鶏豚合挽肉200g 長ネギ1/2本 凍み豆腐1枚 牛乳50cc 卵1個 片栗粉適宜 酒、醤油各小さじ1 サラダ油適宜 | | | | | | | |
| ③かぼちゃとじゃがいものミルク煮 かぼちゃ100g じゃが芋(アンデスレット)100g 牛乳200cc 塩少々 | | | | | | | | |
| ④ ミルクキンぴらごぼう ごぼう120g ニンジン60g 牛乳200cc 砂糖小さじ2 醤油小さじ2 豆板醤少々 サラダ油! | | | | | | | | |
| ⑤乳清で作る野菜ピクルス キュウリ、ニンジン、大根、ナス、タマネギ、赤玉ネギ、ズッキーニ(黄)全部で200g すし酢大さじ3 乳清大さじ3 | | | | | | | | |
| ⑥卵焼き 卵2個 牛乳50cc 醤油、砂糖各小さじ1/2 サラダ油適宜 | | | | | | | | |
| ⑦干し大根とニンジンのはりはり漬け 干し大根、干しニンジン各30g 醤油70cc 酢40cc 砂糖大さじ1と1/2 梅干し適宜 しょうが、大葉適宜 | | | | | | | | |
| ⑧乳清入り白ごはんと雑穀入りごはん 米2合 乳清200cc 12雑穀米大さじ2 黒ごま少々 梅干し少々 | | | | | | | | |
| ⑨付け添えミニトマト8個 キャベツ千切り、レタス適宜 | | | | | | | | |
| 作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き料理毎に記入) | ①カッテージチーズのふわふわがんとどき ポールにカッテージチーズと溶いた卵白、塩を混ぜ合わせる。長ネギ、モロヘイヤ、ニンジン、ささぎ等を細かく刻んで加え片栗粉も加えよく混ぜる。170℃の揚げ油にスプーンですくって形を整え落とし、色よく揚げる。 ※牛乳500mlを80℃～90℃に温めとろ火にしたら酢大さじ2と1/2を全体に回し入れへらで静かにかき混ぜたら火を止める人肌で冷ます。牛乳が分離し乳清もできる。冷めたら、ざるにクッキングペーパー等をひいて流し入れ濾す。カッテージチーズと乳清を分ける。 ②ナスの焼売とズッキーニのはさみ焼 ナスは縦にピーラー等で薄く長く切り水に浸ける。ズッキーニは5mmぐらいで輪切にする。凍み豆腐はおろし金で細かくし牛乳に浸す。ポールに鶏豚合挽肉、みじん切りしたネギ、牛乳ごと浸した凍み豆腐、卵、酒、醤油を入れよく混ぜ合わせる。スプーンですくって俵型に整形し片栗粉をまぶし水けをふいたナスを巻く。スプーンですくってまるく整形し片栗粉をまぶし切ったズッキーニで挟む。フライパンにサラダ油を引き中火表面に焼き目を付けたら弱火にし蓋をして蒸し焼きにする。 ③かぼちゃとじゃがいものミルク煮 かぼちゃ、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。鍋に切った野菜と牛乳、塩を入れ中火で煮る。沸騰してきたら火を弱くして串がささるまで煮る。 ④ ミルクキンぴらごぼう ニンジン、ごぼうは千切りしする。フライパンに油をひきさつと炒め牛乳、砂糖、醤油を加え火が通るまで煮る。豆板醤を加え汁けがなくなるまで煮る ⑤乳清で作る野菜ピクルス キュウリ等野菜は全部千切りしナスは水に浸けあくをとる。乳清とすし酢は合わせて鍋で沸騰させ熱い内に切った野菜を全部入れ混ぜたら火を止める。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。 ⑥卵焼き 卵は割りほぐし牛乳と砂糖を加えよく混ぜる。フライパンに油をひき卵液を入れ巻きながら焼く。形を整え食べやすい大きさに切る。 ⑦干し大根とニンジンのはりはり漬け 大根とニンジンは水に浸けて戻しておく。醤油、酢、砂糖を合わせ煮たてて火を止める。水気を切った大根、ニンジンを入れ混ぜる。みじん切りした生姜を加え良く混ぜる。冷めたら千切りにした大葉お加える。お弁当に盛る時に梅干し少々を飾る。 ⑧乳清入り白ごはんと雑穀入りごはん 米は洗って1合は乳清を入れて炊く。残り1合に雑穀をいれて炊く。乳清入りごはんの方は黒ごまと梅干しを飾る。 ⑨付け添えミニトマト8個 キャベツ千切り、レタス適宜 お弁当に適宜盛り飾る。 | | | | | | | |

