

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	岩手県		
JA名	JA江刺		
組織・グループ名	JA江刺女性部		
弁当名	働く女性の骨密度UP弁当	調理月日	8月7日
弁当の内訳 (料理名)	① アロエごはん		
	② 卵焼き		
	③ 鮭のマヨ焼き		
	④ 夏野菜のバター煮		
	⑤ なす焼き		
弁当の対象者	30～40代女性		
アピールポイント	働く女性のカルシウム不足を補う乳製品・夏野菜の弁当		
使用食材量 (4人前の食材名とその量を料理毎に記入) <u>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量は必ず明記のこと。</u>	① アロエごはん 米 2合 アロエヨーグルト2個 コンソメ1個 水 ② 卵焼き 卵 2個 チーズ 2枚 ほうれん草 1/4本 パプリカ 1/2個 ③ 鮭のマヨ焼き 鮭 4切れ マヨネーズ・ヨーグルト 各大さじ4杯 ④ 夏野菜のバター煮 じゃがいも・玉ねぎ 各1個 インゲン 4本 人参 1/2本 バター 10g ⑤ なす焼き なす 2本 トマト 1個 とろけるチーズ 2枚 パセリ 少々	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの	
		卵・乳	
		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	
		ヨーグルト 3個 チーズ 4枚 バター 10g	
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 アロエごはん 米は洗って20分間浸水させ、ザルに上げて水気を切ってから炊飯器に入れ、アロエヨーグルト・コンソメを入れ、通常の水加減で炊く。 ② 卵焼き ほうれん草をゆで冷まし、卵を片面焼きながらチーズ・ほうれん草・パプリカの順に載せ巻く。 ③ 鮭のマヨ焼き 鮭を半分に切り、マヨネーズ・ヨーグルトを混ぜ鮭に絡めて焼き、焼き残ったソースを掛ける。 ④ 夏野菜のバター煮 ジャガイモ・玉ねぎを1口大に切り人参・インゲンを4cmの短冊に切りバターで炒めながら煮る。 ⑤ なす焼き ナス1cm幅の輪切り、トマトを薄めのくし切りにする。 なすを両面焼き、トマト・チーズをのせて蒸し焼きにしパセリを振りかける。		
(牛乳を使って減塩に工夫したポイントを料理毎に記入)	① アロエごはん アロエヨーグルトを入れる事で艶と美味しさUP ② 卵焼き チーズを入れる事で減塩強化 ③ 鮭のマヨ焼き 生鮭をマヨネーズ・ヨーグルトで絡めることで減塩カルシウムUP ④ 夏野菜のバター焼き バターを使う事で、調味料いらすのあっさり味に仕上げました ⑤ なす焼き スイーツ感を出し、さっぱりと仕上げました		

