

第8回「あなたに届ける」A健康寿命100歳弁当」コンテスト応募用紙
【「乳和食」部門】

No.1

都道府県名	三重県		
JA名	JA松阪		
組織・グループ名	JA松阪助け合い組織ほほえみ		
弁当名	松阪の恵み満点！ 爽やか減塩弁当(^_^)~	調理月日	6月13日
弁当の内訳 (料理名)	①もずくと枝豆の炊き込みご飯		
	②鮭の甘酒焼きエゴマ油かけ		
	③黒酢のうずら卵		
	④もろへいやミルク酢エゴマ和え		
	⑤ひじきとカッターチーズサラダ		
	⑥なす・とまとの肉みそ和え		
	⑦紫玉ねぎとミョウガのピクルス		
	⑧かぼちゃサラダ		
	⑨オクラ肉巻		
	⑩ほうじ茶入り、りんごミルクかるかん		
弁当の対象者	糖尿病・高血圧の人・予備軍の人		
アピールポイント	病気の元を根絶する。という事で、全ての料理に牛乳・乳清・カッターチーズを利用し旨味を出し減塩！ 地産の野菜とエゴマを使用！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量を料理毎に記入) 牛乳、牛乳から作った乳清およびカッターチーズの使用量は必ず明記のこと。	①もずくと枝豆の炊き込みご飯 米2合・牛乳250ml・鶏むね肉50g・塩抜きもずく260g・生枝豆適量・油揚げ1枚・乾燥ひじき6g 生姜1片・白ゴマ適量・めんつゆ大さじ2・乳清400ml・水(残り分)		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 乳・卵・小麦
	②鮭の甘酒焼きエゴマ油かけ 生鮭2切れ・甘酒大さじ3・乳清大さじ3・レモン(輪切)4枚・エゴマ油小さじ2 ③黒酢のうずら卵 うずら玉子4個・黒酢大さじ2・乳清大さじ2・ぼん酢大さじ2・砂糖ひとつまみ ④もろへいやミルク酢エゴマ和え もろへいや1袋・乳清大さじ5・粉ゼラチン0.6g・ポン酢小さじ1・青シソ2枚・エゴマ大さじ1 ⑤ひじきとカッターチーズサラダ 牛乳200ml・戻したひじき25g・にんじん1/4本・きゅうり1/4本・カッターチーズ40g 乳清50ml・ポン酢大さじ1/2・蜂蜜小さじ1/2・あさつき適量・ごま油適量		
	⑥なす・とまとの肉みそ和え なす1本・とまと小1個・にんにく1/2片・生姜1片・豚ひき肉100g・ごま油大さじ1 市販みそ(献立いろいろみそ)大さじ1・豆板醤小さじ1・乳清大さじ1・生クルミ10g ⑦紫玉ねぎとミョウガのピクルス 紫玉ねぎ中1/4個・ミョウガ1個・乳清大さじ3・すし酢大さじ3・粗挽きコショウ適量 ⑧かぼちゃサラダ ゴーヤ小1/4・かぼちゃ小1/3個・にんじん1/4本・きゅうり1/4本・らっきょう3個 牛乳200ml(ひたひたに浸る程度)・すし酢小さじ2・粗挽きコショウ少々 ⑨オクラ肉巻 オクラ4本・薄切豚肉4枚・にんじん小1/4本・カッターチーズ30g・粗挽きコショウ少々 薄力粉25g・牛乳50ml・パン粉適量・ゆかり適量 ⑩ほうじ茶入り、りんごミルクかるかん 長芋50g・牛乳25ml・粉ほうじ茶小さじ1弱・卵白1/2個・塩少々・砂糖35g・上新粉50g ドライりんご45g		食材のうち牛乳、牛乳から作った乳清およびカッターチーズの使用総量 牛乳 725ml 乳清 660ml カッターチーズ 70g

作り方

①もずくと枝豆の炊き込みご飯

米は洗って30分浸水させる。

ひじきは牛乳で戻す。(牛乳はひたひたになる程度)

米とひじきをザルに上げて水分を切る。

★鶏むね肉1cm切り・戻したひじき1cm切り・もずくはざく切り・枝豆はさやから出す

油揚げは湯通し5mm幅の1cmの長さに切る。

炊飯器に、ザルに上げた米と★具材と乳清を入れ、残りは水で加減し、めんつゆ大さじ2を入れ軽く混ぜ炊飯する。

炊き上がったら、せん切りしょうがと白ゴマを入れ、軽く混ぜ合わせる。

②鮭の甘酒焼きエゴマ油かけ

キッチンペーパーで鮭の水分を拭き、鮭1切れを半分に切る(4切れにする)

▲リードキッチンペーパーに1切れずつ包む。

甘酒と乳清を入れたジッパー付の袋に、▲を入れて一晩付ける。

リードキッチンペーパーから外し、拭いグリルで焦がさないように弱火で焼く。

出来上ったら、エゴマ油をかけ、レモンを添える。

③黒酢のうずら卵

うずら卵を5分間箸で転がしながらゆでる。

ゆであがったら皮をむく。

ジッパー付の袋に、うずら玉子(常温に戻してから)・黒酢・乳清・ぼん酢・砂糖一つまみを入れて

一晩漬け込む。うずらを縦に切る。

④もろへいやミルク酢エゴマ和え

もろへいやをさっと湯がき、ザルにあげ水分を切る。

乳清に粉ゼラチンを入れ、レンジでゼラチンを溶かす。冷めたらポン酢・青シソみじん切り・エゴマ粒大さじ1でジュレドレッシングを作りもろへいやとあえる。(水分が出ないようにする)

⑤ひじきとカッターチーズサラダ

ボールに、ひじきを入れ牛乳で戻す。人参とキュウリは千切り。

フライパンに、ごま油を熱し、人参とひじきを炒め、火が通ったら乳清とポン酢と蜂蜜を入れ汁けがなくなるまで炒める。キュウリ・カッターチーズ・、あさつきと和える。

⑥なす・とまとの肉みそ和え

1 ★最初に市販の(献立いろいろ)みそと豆板醤に乳清を加え作っておく。

☆フライパンで、生クルミを炒り、刻んでおく。

フライパンにごま油を熱し、にんにくと生姜のみじん切を弱火でじっくり炒め、香りが出たら豚ひき肉を加え火が通るまで炒める。火が通ったら★と☆を加え、へらで混ぜたら出来上がり。

2 なす、とまとは乱切にし、なすは水に浸し灰汁を抜く。

別のフライパンに、ごま油で なすを炒め火が通ったら、とまとを入れ炒め、肉みそとからめる。

⑦紫玉ねぎとミョウガのピクルス

紫玉ねぎは繊維を断ち切るように薄くスライスする。ミョウガも薄くスライスする。

鍋に乳清と、すし酢を入れ中火にかける。

沸騰してきたら、紫玉ねぎ・ミョウガ・粗挽きコショウを加えクッキングシートで落とし蓋をし3分ほど煮る。

⑧かぼちゃサラダ

ゴーヤは輪切(7mm程)にし、ワタを取り除き塩でもみ、湯がく。

かぼちゃ1cm角・人参いちょう切り・きゅうり輪切り・らっきょうみじん切り。

フライパンにかぼちゃと人参を入れ、牛乳を加えてクッキングシートで落とし蓋をする。(牛乳はひたひたに浸る程度)

中火で10分煮たら、落とし蓋を取って水分をとばす。

熱いうちに、らっきょうとすし酢をからめ、キッチンペーパーに包んで水気を切ったきゅうりを入れ、

もう一度和え、粗挽きコショウで味を整え、ゴーヤに詰める。

⑨オクラ肉巻

人参は千切りにし、オクラと一緒にサット湯がく。湯がいた人参は水分を切りカッターチーズで絡める。

薄切豚肉にコショウをし、人参・オクラのをせ巻いていく。(本来ならば花模様になるのですが・・・)

薄力粉に牛乳を入れて、ミルク衣を作る。ゆかりをパン粉に入れ、薄く付けて、少量のオリーブオイルできつね色になるまで揚げる。

⑩ほうじ茶入り、りんごミルクかるかん

蒸器の用意をしておく。

卵白に塩少々を加え、泡立て器で角が立つくらい泡立てる。さらに砂糖を加えて、しっかり泡立てる。

長芋・牛乳・粉ほうじ茶を加えてよく混ぜる。泡立てた卵白を混ぜ、上新粉を振り入れ、ドライりんごも入れてゴムへらでさっくりと混ぜ合わせる。

オープンシートを敷いた型に流し入れて、蒸気の上上がった蒸器で15分蒸す。

さめてから切り、上に残りのドライりんごを飾る。

(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もずくと枝豆の炊き込みご飯
牛乳で戻したひじきと、乳清でカルシウム摂取・減塩効果！
めんつゆのみでもシッカリとした味付けで美容効果倍増！
- ②鮭の甘酒焼きエゴマ油かけ
少ない漬け汁で減塩！
甘酒と乳清だけで醤油・味噌など他の調味料を使わないので減塩！
- ③黒酢のうずら玉子
醤油を使わず、ポン酢と乳清を使用したことで減塩効果。
旨味のきいた乳清と黒酢を合わせて糖尿病予防！
カルシウム・ビタミン・ミネラルも同時に摂取する事が出来る。
- ④もろへいやミルク酢エゴマ和え
乳清・ポン酢・青シソ・エゴマ粒のドレッシングで減塩・旨味アップ！アンチエイジング効果大！
血糖値の上昇も抑える事が出来る。
- ⑤ひじきとカッターチーズサラダ
ひじきを牛乳で戻す事でカルシウムを補給。
また、カッターチーズを加える事でカルシウムが2倍！
- ⑥なす・とまとの肉みそ和え
みそと豆板醤を乳清で溶いて旨味アップ！減塩しカルシウムも補給！
- ⑦紫玉ねぎとミョウガのピクルス
乳清と、すし酢だけで減塩でまろやかな味わい。
- ⑧かぼちゃサラダ
かぼちゃと人参を牛乳で煮る事でカルシウム摂取！
味付けは、すし酢・らっきょう・粗挽きコショウのみで減塩！
カロリーも減で満足な味わい！
- ⑨オクラ肉巻
人参をカッターチーズで絡めてカルシウム補給！
衣を牛乳で溶く事によって、ダブルカルシウム補給！卵も不要でカロリー減！
- ⑩ほうじ茶入り、りんごミルクかるかん
牛乳で混ぜる事で、滑らかな食感でコクと旨が出て、カルシウムをたっぷり摂取！
牛乳にほうじ茶を入れた事で香ばしい香りと、リラックス効果！

お弁当写真
データ貼付欄

