

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】

No.1

都道府県名	三重県		
JA名	JA伊勢		
組織・グループ名	JA伊勢 女性部有滝地区		
弁当名	牛乳入りチャーハン 大好き	調理月日	H30.8.10
弁当の内訳 (料理名)	① 牛乳入りチャーハン		
	② サバのみそ牛乳煮		
	③ 牛乳入りエビあげ、コロッケ		
	④ 切り干し大根煮		
	⑤ 牛乳入り卵焼きと枝豆サンド、きゅうりのビール漬け		
弁当の対象者	中高齢、一般向き		
アピールポイント	牛乳でおいしくカルシウムをとろう！！		
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 【牛乳入りチャーハン】 米、人参、ピーマン(赤・緑)、ウインナー、ミンチ、ゴーヤ(赤・緑)、牛乳	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 牛乳 エビ	
	② 【サバのみそ牛乳煮】 サバ、味噌、牛乳		
	③ 【牛乳入りエビあげ、コロッケ】 エビ、片栗粉、塩、コショウ、じゃがいも、椎茸、牛乳	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 牛乳 30～50cc 乳清 カッテージチーズ	
	④ 【切り干し大根煮】 切り干し大根、揚げ、牛乳		
	⑤ 【牛乳入り卵焼きと枝豆サンド、きゅうりのビール漬け】 卵、牛乳、枝豆、塩、砂糖、ビール		
	* 牛乳は水のかわりに使用しました。		
作り方 (切り方、調理手順等につき、簡条書き料理毎に記入)	<p>①【牛乳入りチャーハン】 炊きあがったご飯にピーマン(赤・緑)、ミンチ、ゴーヤ(赤・緑)、ウインナーを合わせ、牛乳で炒め、塩、コショウをする。</p> <p>②【サバのみそ牛乳煮】 サバは臭味があるので先に牛乳につけておき、味噌と一緒に煮る。</p> <p>③【牛乳入りエビあげ、コロッケ】 エビは牛乳と片栗粉に絡め、からっと揚げる。コロッケはじゃがいもを湯がいて潰し、牛乳をまぜ、形を作り、揚げる。</p> <p>④【切り干し大根煮】 切り干し大根を牛乳煮にし、醤油を少々加えて、ブロッコリーを添える。</p> <p>⑤【牛乳入り卵焼きと枝豆サンド、きゅうりのビール漬け】 溶き卵に牛乳を加え、薄焼きにし、枝豆は牛乳で湯がき、薄焼き卵に挟む。きゅうりは塩、砂糖、ビールに合わせる。</p>		

<p>(牛乳を使って減塩に工夫したポイントを料理毎に記入)</p>	<p>①【牛乳入りチャーハン】 油の代わりに牛乳で混ぜて炒めました。</p> <p>②【サバのみそ牛乳煮】 サバの臭味をとり、みそ煮にしました。</p> <p>③【牛乳入りエビあげ、コロッケ】 エビは牛乳とまぜ、片栗粉で。</p> <p>④【切り干し大根煮】 切り干し大根は牛乳で煮ることにより甘みが出ました。</p> <p>⑤【牛乳入り卵焼きと枝豆サンド、きゅうりのビール漬け】 卵と枝豆はサンドに仕上げました。</p>
-----------------------------------	---

お弁当写真
データ貼付欄

