

# 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	滋賀県		
JA名	JA滋賀中央会		
組織・グループ名	JALが女性協議会		
弁当名	野菜たっぷり彩りミルク弁当	調理月日	6月14日
弁当の内訳 (料理名)	①乳清入り黒豆ちらし寿司		
	②高野豆腐のミルクチーズフライ		
	③ほうれん草のミルクごま和え		
	④ミルク入り切干大根煮		
	⑤鮭ときのこのミルク入りグラタン		
	⑥玉子のミルクオープン焼き		
	⑦大豆と鶏ミンチのミルクハンバーグ		
	⑧ピーマンと塩こぶのカッテージチーズ入り		
	⑨ブルーベリー牛乳かん		
弁当の対象者	ダイエットに関心のある方や食後の血糖値・生活習慣病の気になる方		
アピールポイント	全ての食材に牛乳・乳清を使用し、減塩とカルシウムの補給に配慮するだけでなく、5色にも配慮し栄養バランスを考え、食材の味を大切に見た目も食欲をそそります。		
使用食材料量  (4人前の食材名とその量を料理毎に記入)	①乳清入り黒豆ちらし寿司 米2合・乳清200ml・黒豆40g・だしこぶ10cm・土生姜1かけ・玉子2個・乳清50ml いんげん豆4本・乳清300ml合わせ酢(砂糖1/4カップ・米酢1/4カップ)		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	②高野豆腐のミルクチーズフライ 高野豆腐2枚・牛乳200mlチーズ(プロセスチーズ)4枚・ハム4枚・薄力粉100g・牛乳120ml パン粉適量・天ぷら油適量		
	③ほうれん草のミルクごま和え ほうれん草150g・牛乳50ml・じゃこ10g A: 白すりゴマ大さじ1・めんつゆ(3倍濃縮)小さじ1と1/2・砂糖小さじ1と1/2		玉子 牛乳
	④ミルク入り切干大根煮 切干大根40g・人参20g・干しいたけ2枚・油揚げ1枚・サラダ油小さじ1 しいたけもどし汁大さじ1・牛乳2カップ・めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2		
	⑤鮭ときのこのミルク入りグラタン 生鮭2切れ・きのこ(エリンギ)1本・玉葱中1個・バター小さじ1・塩・こしょう少々 酒大さじ2・牛乳大さじ4・A(白みそ大さじ2・砂糖大さじ1・酒小さじ1)		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
	⑥玉子のミルクオープン焼き 玉子4個・トマト中玉1個・ピーマン1個・じゃがいも中1個・ベーコン3枚・こしょう少々 オリーブオイル適量・バター10g・A(牛乳50ml・めんつゆ(3倍濃縮)小さじ1)		
	⑦大豆と鶏ミンチのミルクハンバーグ 大豆の水煮100g・鶏のムネミンチ100g・カッテージチーズ30g・いんげん豆3本・人参小1/2本 大葉5枚・片栗粉大さじ1A(乳清大さじ1・酢小さじ1・砂糖小さじ1・めんつゆ(3倍濃縮)小さじ1)		
	⑧ピーマンと塩こぶのカッテージチーズ入り ピーマン3個・塩昆布10g・カッテージチーズ10g・サラダ油適量		牛乳 1,380ml
	⑨ブルーベリー牛乳かん 牛乳500ml・粉かんてん1袋(4g)・砂糖70g・ブルーベリー適量		乳清 565ml カッテージチーズ 40g
作り方	<p>①乳清入り黒豆ちらし寿司</p> <p>①米は洗って15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る。</p> <p>②黒豆は洗って水を切り、ふきんで拭く。</p> <p>③水気を切った黒豆をフライパンで、皮がはじくまで炒める。</p> <p>④土生姜は細く千切りにす。</p> <p>⑤米はご飯を炊く時と同じ水加減の水と乳清と③を入れ、土生姜の千切り、出しコブをのせて炊く。</p> <p>⑥炊き上がったら、合わせ酢を混ぜる。(紫色に変わる)</p> <p>⑦錦糸玉子と細く切ったいんげん豆を飾る。</p>		

(切り方、調理手順等につき、箇条書き料理毎に記入)	<p>②高野豆腐のミルクチーズフライ</p> <p>①高野豆腐は、牛乳でしっかり芯が無くなるまで戻しておく。</p> <p>②高野豆腐はしっかりしぼり、1枚を2枚にする。厚みに切り込みを入れ、ハム・チーズを4枚に入れる。</p> <p>③薄力粉に牛乳を入れ、ミルク衣を作り、その中に②をくぐらせ、最後にパン粉をつける。</p> <p>④天ぷら鍋に天ぷら油を入れ、170℃で③を揚げて、半分に切る。</p> <p>③ほうれん草のミルクごま和え</p> <p>①フライパンに牛乳、ほうれん草の軸、葉の順に入れ、クッキングシートでおとしぶたをする。</p> <p>②沸かしながら、ほうれん草に牛乳を吸わせるように蒸し煮する。</p> <p>③柔らかくなったら、おとしぶたを外し、煮立てて水分を飛ばして牛乳をからめる。</p> <p>④③を器に移し、じゃこを入れ、合せておいたAをかける。</p> <p>⑤和えながらいただく。</p>	
	<p>④ミルク入り切干大根煮</p> <p>①切干大根はたっぷりの水でもどし、水気を切っておく。</p> <p>②干しいたけは、戻しておく。</p> <p>③人参、戻したいたけは千切りにする。油揚げは、熱湯をかけた後、千切りにする。</p> <p>④フライパンに油を熱し、①と③を加えて炒める。</p> <p>⑤④に牛乳、しいたけもどし汁、めんつゆを入れ、おとしぶたをして水分がなくなるまで煮詰める。</p>	
	<p>⑤鮭ときのこのミルク入りグラタン</p> <p>①生鮭は4等分にし、酒をふっておく。</p> <p>②玉葱、きのこは薄く千切りにする。</p> <p>③フライパンにバターを入れ、玉葱、キノコを入れ、塩コショウする。最後に鮭を入れ、弱火でふたをして、少し焼く。</p> <p>④小鍋にAを入れて弱火にかけ、焦がさないように2～3分ねる。</p> <p>⑤ポウルに②③を入れ牛乳を入れて混ぜ、アルミホイルに玉葱、きのこ、鮭の順に入れ200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。</p>	
	<p>⑥玉子のミルクオープン焼き</p> <p>①トマトの皮は湯むきにして、1.5cm角に切る。ピーマンは、1cm角に切る。じゃがいもは皮をむき、ラップをかけ電子レンジでやわらかくし、1cm角に切る。ベーコンは巾1cmに切る。</p> <p>②フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ①を炒め、コショウをする。</p> <p>③ポウルの中に玉子4個をほぐし、Aを入れ混ぜ合わせる。</p> <p>④③の中に②を入れ、混ぜ合わせておく。</p> <p>⑤熱したフライパンにバターを入れ、玉子と具材を全て入れて焼く。片面を焼き、裏返して両面を焼く。</p>	
	<p>⑦大豆と鶏ミンチのミルクハンバーグ</p> <p>①大豆の水煮は、フードプロセッサーで細かくしておく。鶏のムネミンチ、カッテージチーズも混ぜておく。</p> <p>②いんげん豆は塩ゆでし、人参は縦長の千切りにしてやわらかくゆがき、細かくみじん切りにする。</p> <p>③①に②を混ぜ小判形にし、大葉で包み、片栗粉をつけ、耐熱皿に並べラップをして、電子レンジまたは、蒸し器で蒸す。</p> <p>④フライパンに、Aを入れて弱火をつけて、③で蒸したのち味をからめる。</p>	
	<p>⑧ピーマンと塩こぶのカッテージチーズ入り</p> <p>①ピーマンを千切りにする。</p> <p>②フライパンにサラダ油を熱し①を炒め、しんなりしたら塩昆布を入れて火を止め、カッテージチーズを仕上げに混ぜ合わせる。</p>	
	<p>⑨ブルーベリー牛乳かん</p> <p>①牛乳500mlに粉かんでん1袋を入れ、かき混ぜながら煮溶かし、2分ぐらい沸騰させ、砂糖を入れて溶かす。</p> <p>②①を容器に入れてから、ブルーベリーを入れて固める。</p> <p>③固まれば切り分ける。</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>①乳清入り黒豆ちらし寿司 乳清を入れて炊くことで減塩で、カルシウムアップ。</p>
		<p>②高野豆腐のミルクチーズフライ 高野豆腐を牛乳で戻すことで、高野豆腐の内部にタンパク質が入りなめらかになり、しっとりとした食感。乾物は牛乳のうまみを吸って味が濃くなり、下味が無くても美味しい。</p>
<p>③ほうれん草のミルクごま和え ほうれん草牛乳を吸わせるように蒸し煮することで、減塩でカルシウムアップし、下味が薄くても美味しく食べられる。</p>		
<p>④ミルク入り切干大根煮 味付けのめんつゆを牛乳で薄めることで、減塩でカルシウムアップ。</p>		
<p>⑤鮭ときのこのミルク入りグラタン みそを牛乳で和えることで、鮭の臭みがとれ塩分を控えてカルシウムアップ。</p>		
<p>⑥玉子のミルクオープン焼き 野菜の旨味がたっぷりなうえ、めんつゆで減塩。</p>		
<p>⑦大豆と鶏ミンチのミルクハンバーグ カッテージチーズ低カロリーで、その上糖質も低く、ダイエット効果が豊富で、減塩効果。</p>		
<p>⑧ピーマンと塩こぶのカッテージチーズ入り カッテージチーズの旨味で減塩。</p>		
<p>⑨ブルーベリー牛乳かん ブルーベリーと牛乳で骨粗しょう症予防効果また、粉寒天でダイエットや美肌、便秘解消にも効果的。</p>		

お弁当写真  
データ貼付欄

