

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東びわこ		
組織・グループ名	陽だまりの会 たん・とん		
弁当名	ギュー乳元気変身弁当	調理月日	7月19日
弁当の内訳 (料理名)	①乳清入り黒豆寿司 ②乳清入りご飯 ③ハーブチキンサラダ ④ミルク風味の卵焼き ⑤大豆としらすの和えもの		
弁当の対象者	中高齢者		
アピールポイント	地場産の黒豆の工夫や牛乳と酢を使つての減塩で良質なたんぱく質。そして、見て食欲をそそる元気弁当。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量を料理毎に記入) <b>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。</b>	①乳清入り黒豆寿司 ・米…2合 ・乳清…400ml ・黒豆…40g ・酒…30ml ・ちりめんじゃこ…20g ・ACらっきよ酢…30ml ②乳清入りご飯 ・米…1合 ・乳清…200ml ・赤しその粉…小さじ2 ③ハーブチキンサラダ ・鶏むね肉…2枚(約400g) ・塩こしょう…少々 ・ローズマリー…2枝(約10cm) ドレッシング【・オリーブオイル…大さじ2 ・酢…大さじ2 ・塩こしょう…少々】 乳清…200ml ④ミルク風味の玉子焼き ・卵…3個 A【・牛乳…50ml ・粉チーズ…大さじ1】 ・ひじき(もどしたもの)…3g ・サラダ油…適量 ⑤大豆としらすのあえもの ・大豆の水煮…1/2カップ(約60g) ・しらす…30g ・三つ葉…1束 ・パプリカ(赤・黄)…各1/4個 ・酢…小さじ2 ・しょうがのすりおろし…1かけ分 ・醤油…少々 乳清…小さじ1 ⑥黒豆コロッケ ・おから…100g ・黒豆水煮…200g ・玉ねぎ…小1個 ・合いひき肉…100g ・枝豆…20g ・じゃがいも…100g A【・牛乳…大さじ2 ・塩…小さじ1/2 こしょう…少々】 ・溶き卵…1/2個 ・牛乳…大さじ4 薄力粉…大さじ4 ・パン粉…適量 ・揚げ油…適量 ⑦いんげんのきな粉和え ・さやいんげん…200g ・きな粉…30g ・牛乳…60ml ・麵つゆ(2倍濃縮)…大さじ1 ⑧高野豆腐と人参のミルク煮 ・高野豆腐…4枚(80g) ・人参…50g ・牛乳…200ml ・砂糖…大さじ2 ・醤油…小さじ2 ・乳清…445ml ⑨ひじきの白和え ・人参…30g(型抜き後の人参を使用) ・カッテージチーズ(ミルにかける)…150g ・ひじき(水で戻す)…10g ・大葉…2枚 ・おくら…6本 カツオ出汁…100ml A【・薄口醤油…大さじ1弱 ・砂糖…大さじ1 ・すりごま…大さじ1強】 ⑩ずんだもち ・枝豆…100g ・砂糖…20g ・白玉粉…100g ・乳清…100ml		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 乳 卵 薄力粉 粉チーズ 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 2275ml 乳清 1350ml カッテージチーズ 150g
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乳清入り黒豆寿司 米は洗ってザルにあげておく。黒豆は洗って水を切り、ふきんで拭く。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。米と黒豆を釜に入れ、先に乳清を入れ、目盛りのところまで水を入れる。炊き上がったら、ACらっきよ酢とちりめんじゃこを混ぜる。 ②乳清入りご飯 ・米は洗って15分浸水させ、ザルに上げて水気を切ってから炊飯器に入れ、先に乳清を入れ、炊飯器の目盛まで水を入れ、炊飯する。炊飯後、盛り付け赤しその粉をふりかける。 ③ハーブチキンサラダ 鶏むね肉の皮と脂を取る。鶏むね肉を乳清に10分漬け、取り出し、鶏むね肉に塩こしょうで下味をつけ、ローズマリーと共にラップで包む。ラップしたものをチャック付きポリ袋に入れ、空気を抜いてしっかり閉める。お湯をわかし、空気を抜いたチャック付きポリ袋をお湯につけて1～2分煮る。そして、火を止めて1時間放置する。次にドレッシングの調味料をよく混ぜ合わせる。鶏むね肉を薄くスライスし、盛り付ける。		

<p>作り方</p>	<p>④ミルク風味の卵焼き ポウルに卵を割り入れて溶く。Aを加えて混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、卵を1/4～1/3量流し入れ、ひじきを手前に置き、巻き込んでいく。すべて焼き終えたら、食べやすい大きさに切る。</p> <p>⑤大豆としらすのあえもの 三つ葉は根元を切って長さ約3cmに切り、さっと湯通ししておく。ポウルにしらすと酢・醤油・乳清を入れ、大豆・三つ葉・しょうがを加え、混ぜ合わせ、器に盛る。</p> <p>⑥黒豆コロッケ じゃがいもはやわらかくゆで、水を切った黒豆水煮を半分加えてつぶす。枝豆は茹でておく。みじん切りした玉ねぎと合いひき肉を炒め、塩・こしょうで味をつける。おから・じゃがいも・玉ねぎ・合いひき肉・枝豆とAを混ぜ、水を切った残りの黒豆水煮を加えて小判型を作る。薄力粉と牛乳でミルク衣を作り、溶き卵、パン粉の順番につけて170～180度の油で衣がきつね色になるまで揚げる。</p> <p>⑦いんげんのきな粉和え いんげんは、塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで、ザルにあげ、端を落とす。きな粉・牛乳・麵つゆを混ぜ、いんげんを加えて和える。</p> <p>⑧高野豆腐と人参のミルク煮 高野豆腐は乳清に浸け、1枚を8等分に切っておく。人参は、型抜きで抜く。鍋に人参と牛乳を入れ、やわらかくなってきたら高野豆腐を加え、落し蓋をし、弱火で煮汁が少なくなるまで煮る。最後に砂糖と醤油で味を整える。なお、型抜きした人参は、ひじきの白和えに使う。</p> <p>⑨ひじきの白和え おくらはガクの部分を取り、3mm幅に切る。型抜きした後の人参は、細切りにし、大葉はみじん切りにする。カッターチーズはミルにかける。ひじき、人参をかつお出し汁でやわらかくなるまで煮る。煮終わったら水分を切っておく。ミルをかけたカッターチーズと大葉とひじき・人参・おくらとAを混ぜ合わせる。</p> <p>⑩ずんだもち 枝豆は塩茹でし、さやから出して薄皮をとり、すりつぶす。白玉粉・砂糖に乳清を少しずつ加えて耳たぶ位のやわらかさに練り、小さめの団子に丸める。熱湯の中に入れ、浮き上がってからそのまま2分ゆでる。冷水にとり、水気を切る。すった枝豆をまぶして器に盛る。</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地場の黒豆を使い、ポリフェノールたっぷりの乳清入り簡単寿司。</p> <p>②米にツヤが出て、ミネラルたっぷりのご飯が出来上がる。</p> <p>③今話題のヘルシーで高タンパク、乳清でやわらかく手軽でおいしい。</p> <p>④ミネラル、タンパク質、カルシウムで栄養のフルコース。</p> <p>⑤畑のお肉とカルシウムと一緒に取れる。味付けに乳清を入れることで高齢者がむせるのを予防する。</p> <p>⑥薄力粉と牛乳でといて作る衣で牛乳の膜が脂の吸収を防ぎ、コレステロールの心配が減る。</p> <p>⑦きなこでおかず。</p> <p>⑧ビタミン、カロテン、カルシウムで美しい乳和食。</p> <p>⑨カッターチーズを入れることにより、白和えにこくが増し、色合いが美しいメニューです。</p> <p>⑩おやつでカルシウムが取れる。</p>

お弁当写真  
データ貼付欄

