

# 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	福岡県								
JA名	筑農業協同組合								
組織・グループ名	JA筑紫女性部 おやつ研究会								
弁当名	食欲出るばい！百彩弁当	調理月日	7月23日						
弁当の内訳 (料理名)	①ホエーで炊いた散らし寿司	⑥牛乳のだし巻き卵							
	②カッテージチーズのがんも揚げあんかけ	⑦オクラのホエーびたし							
	③カッテージチーズと野菜と厚揚げの豚バラ巻き	⑧野菜の天ぷら							
	④かぼちゃの牛乳煮	⑨ゴーヤと人参のホエー入り酢の物							
	⑤鮭のホエー漬け焼き	⑩ずんだ餅							
弁当の対象者	栄養が偏りがちな方へ								
アピールポイント	乳和食にする事で、減塩でき、カルシウム不足を解消し、なおかつ調味料を少なくし、野菜本来の美味しさを引き立てる								
使用食材料量 (4人前の食材料名とその量を料理毎に記入)	<p>① <b>ホエーで炊いた散らし寿司</b> 米2合、ホエー380ml、だし昆布、酒大さじ2、寿司酢適量、干しいたけ(中)5個、アスパラガス3本、スライスハム5枚、卵2個、醤油、砂糖</p> <p>② <b>カッテージチーズのがんも揚げあんかけ</b> カッテージチーズ200g、人参1本、アスパラガス2本、黒ゴマ小さじ2、白だし少々、片栗粉、卵白、サラダ油、干しいたけの戻し汁、醤油、酒、みりん、水溶性片栗粉</p> <p>③ <b>カッテージチーズと野菜と厚揚げの豚バラ巻き</b> 豚バラスライス4枚、カッテージチーズ適量、味付け海苔、厚揚げ1個、人参1/2本、インゲン6本、サラダ油</p> <p>④ <b>かぼちゃの牛乳煮</b> かぼちゃ(中)半分、牛乳200ml、白だし大さじ1、インゲン2本、かつお節1袋</p> <p>⑤ <b>鮭のホエー漬け焼き</b> 生鮭4枚、ホエー200ml、醤油小さじ1</p> <p>⑥ <b>牛乳のだし巻き玉子</b> 卵3個、牛乳40ml、カニカマ2本、空芯菜(小)1株、砂糖</p> <p>⑦ <b>オクラのホエーびたし</b> オクラ6本、ホエー200ml、塩昆布少々、カッテージチーズ大さじ2、白だし少々、砂糖少々</p> <p>⑧ <b>野菜の天ぷら</b> 人参1/2本、アスパラガス2本、インゲン6本、天ぷら粉150g、ホエー150ml</p> <p>⑨ <b>ゴーヤと人参のホエー入り酢の物</b> ゴーヤ1本、人参少々、塩、ホエー70ml、らっきょう酢少々</p> <p>⑩ <b>ずんだ餅</b> 枝豆(さやつき)300g、白玉粉100g、絹豆腐80g、ホエー大さじ2、砂糖、塩</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵</p> <p>乳</p> <p>小麦</p> <p>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</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>牛乳</td> <td>240ml</td> </tr> <tr> <td>乳清</td> <td>1030ml</td> </tr> <tr> <td>カッテージチーズ</td> <td>240g</td> </tr> </table>	牛乳	240ml	乳清	1030ml	カッテージチーズ	240g
牛乳	240ml								
乳清	1030ml								
カッテージチーズ	240g								
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き料理毎に記入)	<p>① <b>ホエーで炊いた散らし津寿司</b> 米は洗ってホエーを入れ浸水させる。だし昆布、酒を加えて炊く。炊きあがったら寿司酢とホエーで味を調整する。干しいたけを醤油、砂糖で甘がらく炊く。干しいたけとスライスハムを1cm角に切る。アスパラガスは軽く塩ゆでし、斜めに切る。酢飯と混ぜ合わせる。卵とホエーを混ぜ、薄焼き卵を作り、細く切って錦糸卵を作る。</p> <p>② <b>カッテージチーズのがんも揚げあんかけ</b> カッテージチーズに5mm角に切った人参、アスパラガスと黒ゴマを入れ、白だしで味付けする。片栗粉、卵白で丸めやすい硬さにし、丸める。きつね色にカラッと揚げる。干しいたけの戻し汁、醤油、みりん、酒、水溶性片栗粉でとろみを付けて、がんもにかける。</p> <p>③ <b>カッテージチーズと野菜と厚揚げの豚バラ巻き</b> 豚バラスライスにカッテージチーズを塗り、味付け海苔、油抜きし細長くカットした厚揚げ、インゲン、人参を下ゆでしたものを、豚バラの長さに細長くカットし、順に巻いていく。フライパンに油を薄くひき、焼く。</p> <p>④ <b>かぼちゃの牛乳煮</b> かぼちゃを一口大に切り、牛乳、白だしで柔らかくなるまで煮る。かつお節をかけ、下茹でしたインゲンを5cm程度に切り、飾る</p> <p>⑤ <b>鮭のホエー漬け焼き</b> 生鮭を、ホエーと醤油を混ぜたものに漬け込む。魚焼きグリルやフライパンで焦げないように焼く。</p> <p>⑥ <b>牛乳のだし巻き卵</b> 卵を割り、牛乳と砂糖を混ぜたものに、下茹でし細かく切った空芯菜、細かくしたカニカマを混ぜ合わせて焼く。</p> <p>⑦ <b>オクラのホエーびたし</b> 茹でたオクラを斜めに切る。ホエー、白だし、砂糖で作っただしに漬け込み、塩昆布を混ぜ合わせ、しばらく漬け込む。盛り付けの際に、カッテージチーズを振りかける。</p> <p>⑧ <b>野菜の天ぷら</b> 天ぷら粉をホエーで溶き、衣を作る。人参、アスパラガス、インゲンなどの残り野菜を、衣に付けて揚げる。</p>								

<p>作り方</p>	<p>⑨ <b>ゴーヤ、人参のホエー入り酢の物</b>          ゴーヤ、人参、薄切りにし、塩もみして水気を絞る。ホエー、らっきょう酢で味を調える。</p> <p>⑩ <b>ずんだ餅</b>          枝豆をさやごと柔らかく茹で、さやから豆を取り出し、豆の薄皮をとる。          すり鉢で豆を潰し、砂糖、塩を加えて混ぜ、餡を作る。          白玉粉に絹豆腐、ホエーを加え、耳たぶ程度の固さになるようにこねる。平たく丸めて茹で、浮いてきたものから水にあげる。餡と混ぜ合わせる。</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 <b>ホエーで炊いた散らし寿司</b>          寿司酢の代わりにホエーを多く使用することで減塩</p> <p>② <b>カッテージチーズのガンも揚げの豚バラ巻き</b>          豆腐の代わりにカッテージチーズを使用することで、味付けが白だし少々使用するだけになり、減塩</p> <p>③ <b>カッテージチーズと野菜と厚揚げの豚バラ巻き</b>          カッテージチーズと味付けのりを使用することで、塩コショウが不要となり、減塩</p> <p>④ <b>かぼちゃの牛乳煮</b>          牛乳で煮ることで「うまみ」が出て、調味料を減らすことができる</p> <p>⑤ <b>鮭のホエー付け焼き</b>          ホエーに漬け込むことで、生鮭でも塩を使わずに済み減塩になるだけでなく、ふっくら焼き上がる</p> <p>⑥ <b>牛乳のだし巻き卵</b>          牛乳を入れることでふっくらと焼き上がり、甘味を引き出した卵焼きになる</p> <p>⑦ <b>オクラのホエーびたし</b>          ホエーを使用することで、塩を使わず減塩</p> <p>⑧ <b>野菜の天ぷら</b>          天ぷら粉をホエーで溶くことで、食べる際に何もつけなくても美味しく食べられる</p> <p>⑨ <b>ゴーヤと人参のホエー入り酢の物</b>          ホエーを使用することで塩を使わずに減塩</p> <p>⑩ <b>ずんだ餅</b>          ホエーを使用することで塩を使わずに減塩</p>

