

**第9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	岩手県		
JA名	いわて平泉		
組織・グループ名	JAいわて平泉女性部 黄海支部		
弁当名	ミルミル元気弁当	調理月日	令和元年7月20日
弁当の内訳 (料理名)	① ミルミル炊き込みごはん	⑤ ミルミル玉子焼き	
	② とりむね肉のごまみそ照り焼き	⑥ ミルミル寒天	
	③ もちもちニラのがんもどき	⑦ きゅうりの浅漬け	
	④ ナスとピーマンの素揚げオクラソースがけ	⑧ 付け添え ミニトマト レタス	
弁当の対象者	成人からお年寄りまで		
アピールポイント	家庭から持ち寄った旬の野菜を使用し、牛乳を料理に取り入れることによって減塩にも繋がり牛乳の栄養成分も取り入れられ		
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ターチーズの使用量は必ず明記のこと。</u>	①ミルミル炊き込みごはん 米2合 牛乳180cc 米酢小さじ4 乳清100cc 水80cc 塩昆布大さじ2 しいたけ50g たけのこ300g 人参小1本 バター20g 青豆40粒 ②とりむね肉のごまみそ照り焼き とりむね肉400g A(塩少々 牛乳大さじ2 酒大さじ1) 小麦粉適宜 ごまみそだれ B(みそ、みりん各大さじ2 醤油、砂糖各大さじ1 炒り白ごま大さじ2 すりおろしにんにく小1) 揚げ油適宜 ③もちもちニラのがんもどき ニラ40g 木綿豆腐1丁(300g) 牛乳100cc 卵2個 生しいたけ100g 人参1/3本(30g) 片栗粉大さじ6(54g) 塩小さじ1 揚げ油 適宜 ④ナスとピーマンの素揚げオクラソースがけ ナス中2本 ピーマン2個 オクラ8本 めんつゆ大さじ2 ⑤ミルミル玉子焼き 卵2個 牛乳50cc 白だし、砂糖各小さじ1 チーズ25g サラダ油少々 ⑥ミルミル寒天 牛乳300cc 粉寒天2g 砂糖大さじ3 フルーツ缶詰1缶 ブルーベリー12個 ⑦きゅうりの浅漬け きゅうり2本 浅漬けの素 ⑧つけ添え ミニトマト8個 レタス適宜		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 乳 小麦粉 ----- 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 630ml 乳清 100ml カッターチーズ
	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 ミルミル炊き込みごはん 1、米は洗ってボウルに入れ、米がかぶる位の水を入れ30分浸しておき、具材の椎茸、竹のこ人参を小さく切る。 2、炊飯器に米と具材と牛乳、酢、乳清、水、塩昆布を入れ炊く 3、炊き上がったら、バターを入れざっくり混ぜて、盛り付ける。最後に青豆を飾る。 ②とりむね肉のごま味噌照り焼き 1、とり肉は、一口大にそぎ切りにする 2、ボウルでAを混ぜたらとり肉を入れもみ込みしばらく置く。 3、別のボウルにごま味噌だれの材料を入れてよく混ぜる。 4、とり肉に小麦粉をまぶし、サラダ油を少量ひいたフライパンで焼く 片面がこんがり焼けたら返してフタをし弱火の中火で焼く。 5、火が通ったら、3の味噌だれを加え、強めの中火で煮詰めながら程よい照りが出るまで焼く。 ③もちもちニラのがんもどき 1、ニラは長さ1cm、しいたけ・人参は5mm角に切る。豆腐は、予めよく水切りしておく。 2、ボウルに豆腐を入れて牛乳、卵、塩を加えてこねる。 なじんだら1の野菜を入れ、片栗粉を混ぜて一口大にまるめる。 3、100～170度の油でこんがりきつね色に揚げる。 ④ ナスとピーマンの素揚げオクラソースがけ 1、ナスは縦半分の斜め切り、ピーマンは縦4等分に切り、170度の油で素揚げする。 2、オクラは、茹でてから輪切りにしめんつゆを加え、ナス、ピーマンの上にかける	

	<p>⑤ミルミル玉子焼き 1、チーズは5mm角に切り、割ほぐした卵に調味料と共にに入れてかき混ぜたら、フライパンで焼く</p> <p>⑥ミルミル寒天 1、牛乳に粉寒天を入れよく混ぜてから火にかけて沸騰して2分位したら火を止め、砂糖とバニラエッセンスを加える 2、容器に入れて冷蔵庫で冷やし、固まってきたらフルーツを載せる</p> <p>⑦きゅうりの浅漬け きゅうりを5~6cmの長さに切り、たて半分にし浅づけの素につける</p> <p>⑧つけ添え ミニトマト8個 レタス適宜 レタスは、適当な大きさにちぎり、ミニトマトはへたを取り添える</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牛乳と米酢を加えることで、だしを加えたような旨味が出て、塩こんぶだけで減塩出来た。</p> <p>②牛乳に漬け込むことで肉が柔らかくなり、牛乳のこくが、味噌、しょうゆを少量に済み減塩になる</p> <p>③豆腐に牛乳を加えることでふんわり感が出て薄味でも美味しい</p> <p>④牛乳とチーズを加えることでたんぱく質やカルシウムが取り入れられる</p> <p>⑤デザートには牛乳寒天でさっぱりすっきり</p>

お弁当写真

