

第9回「あなたに届ける」A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	JA新しいわて		
組織・グループ名	JA新しいわてハートフルワーカーズ雫石		
弁当名	減塩ヘルシーミルク酢弁当	調理月日	令和元年8月30日
弁当の内訳 (料理名)	① 枝豆入りミルク酢ごはん		⑥ 野菜の素揚げ
	② 鮭のクリーム煮		⑦ ミルク酢ピクルス
	③ オクラのベーコン巻き		⑧ へっちょこ団子(雫石郷土料理)
	④ 人参とカッターチーズのサラダ		
	⑤ チーズ入りミルク卵焼き		
弁当の対象者	40代の体型を気にされている方		
アピールポイント	夏野菜を取り入れ、購入した食材はスライスチーズ、鮭、ベーコンです。家計にもヘルシー！ ミルク酢をごはんやピクルスに使い減塩とカロリーを抑えたヘルシー弁当に出来上がりました！		
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 枝豆入りミルク酢ごはん 米2合、ミルク酢400cc、枝豆100g、塩小さじ1		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 牛乳 卵 小麦粉
	② 鮭のクリーム煮 鮭2切れ、ジャガイモ中3個、人参中1個、塩小さじ1、米粉小さじ1 米粉小さじ1、バター10gサラダオイル小さじ1、塩こしょう、牛乳400cc		
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。	③ オクラのベーコン巻き オクラ6本、ベーコン6枚、(塩少々板ずり用)		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 645cc 乳清 600cc スライスチーズ 40g カッターチーズ 200g
	④ 人参とカッターチーズのサラダ 人参中1本、カッターチーズ200g、くるみ10粒		
	⑤ チーズ入りミルク卵焼き スライスチーズ2枚、卵3個、牛乳大さじ3、サラダオイル小さじ1		
	⑥ 野菜の素揚げ なす中1本、カボチャ 小1/4 なたね油(雫石産)		
	⑦ ミルク酢ピクルス ミニトマト10個、キュウリ1本、パプリカ小1/2 黒こしょう少々 ミルク酢200cc、米酢大さじ1 三温糖大さじ1		
	⑧ へっちょこ団子 小豆100g、砂糖100g、塩6g、米粉200g(うるち140g 餅粉60g) 牛乳200cc 塩3g		
	① 枝豆入りミルク酢ごはん 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、ミルク酢のみで炊く。 枝豆を塩でよくもみ茹で上げ、豆をむき薄皮もむく。		
	② 鮭のクリーム煮 鮭は皮をとり一口大に切塩こしょうを振り10分おき、フライパンにバターとサラダオイルを入れ小麦粉をまぶした鮭の両面を焼き取り出しておく。人参、ジャガイモは一口大に切り湯がいておく。 鮭を焼いたフライパンに人参、ジャガイモを入れ少し炒め牛乳の半分の量を入れ煮る。3分ほど煮て鮭を加えて更に3分煮る。残りの牛乳に米粉を加え溶かしフライパンに入れ弱火でトロミがつくまで煮る。		
③ オクラのベーコン巻き オクラを塩で板ずりし固めに湯がきベーコンで巻きフライパンを温めオクラを弱火でしっかりと焼く(ベーコンの油だけで焼く)			
④ 人参とカッターチーズのサラダ 人参1/2は千切りにして水にさらす。残りの人参はすりおろしておく。水気を絞り、すりおろした人参とカッターチーズ、くるみを混ぜる。			
⑤ チーズ入り卵焼き 卵を溶いて牛乳を混ぜる、フライパンにサラダオイルを入れ温め卵液半量をいれて半熟程度になったらチーズをのせて巻きながら焼く。			

	<p>⑥ 野菜の素揚げ なすは輪切りにし、カボチャはくし形切りにし少量なたね油にて素揚げする。</p> <p>⑦ ミルク酢ピクルス ミニトマトへへたをとり半分切れ目を入れる。キュウリは一口大の乱切りにし、パプリカは3mmの薄切りにする。ミルク酢に米酢、三温糖を入れ火にかけ沸騰する前に止め粗熱をとってから野菜に混ぜ、冷蔵庫で冷やす。</p> <p>⑧ へっちょこ団子(雫石郷土料理) 大豆を煮てこし小豆汁をつくり砂糖を入れる。米粉に熱い牛乳を混ぜ団子を作り熱湯で湯がき水に取り上げ冷ます。小豆汁に入れ5分位にて塩を入れる。</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 乳清で炊き上げごはんにアクセントをつけ、おかずいらず</p> <p>② 牛乳を使用し、魚の臭みをとる、野菜にも味がしみ込んでおいしい調味料を使わない</p> <p>③ ベーコンを使用することで、塩コショウを使わず、ベーコンからのうまみで、減塩。</p> <p>④ カッテージチーズをアクセントにして、ドレッシングをかけない代わりにクルミで対応。</p> <p>⑤ スライスチーズのみを使用し、調味料を使わず減塩した</p> <p>⑥ 素揚げで野菜の味をそのまま頂く</p> <p>⑦ 乳清を使用し、酢の量を控えてまろやかにした。</p> <p>⑧ 牛乳を使用しまろやかにして、あんこも少量でカロリー控えめ。</p>

お弁当写真

