

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	富山県		
JA名	JAいなば		
組織・グループ名	JAいなば助け合い組織さんごの会南部グループ		
弁当名	メルヘンの町おやべメルニューより合い減塩弁当	調理月日	令和元年8月6日
弁当の内訳 (料理名)	①乳清とハトムギ入り酢飯		⑥カッターチーズ入りマカロニサラダ
	②メルヘンポークの塩麴焼き		⑦ミルクもち
	③カッターチーズ入りとと焼き		
	④出汁巻き卵		
	⑤ほうれん草とクルミのカッターチーズ合え		
弁当の対象者	高血圧が心配な方		
アピールポイント	疲労回復にぴったり!!元気の源ハトムギ入りご飯とハトムギ卵、メルヘンポーク、おやべ産牛乳を取り入れて猛暑を乗りきろう。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量を料理毎に記入) 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。	①米2合 乳清200mL 水200mL ハトムギ40g すしのこ大2 枝豆100g しらす20g ②豚ロースステーキ4枚(各200g) A(塩麴小4 牛乳小4) ③魚のすりみ120g カッターチーズ50g 人参20g 干しいたけ20g 枝豆20g 片栗粉大1/2 胡麻油適量 ④卵2ヶ 牛乳50mL めんつゆ(3倍濃縮)小1 焼きのり1/2枚 油少量 ⑤ほうれん草100g 人参20g 無塩クルミ10g すりゴマ少量 カッターチーズ50g めんつゆ(3倍濃縮)小1 ⑥マカロニ100g ゆで卵2ヶ ハム40g きゅうり1/3 カッターチーズ20g マヨネーズ大1・1/2 ⑦牛乳200mL 片栗粉30g 砂糖大1 (きな粉大1 砂糖大1/2)		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 大豆 乳
			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 520mL 乳清 200mL カッターチーズ 120g
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米と細粒ハトムギを洗って30分浸水させ、ザルにあげて水気を切り、乳清と水を入れ目盛に合わせて炊飯器で炊く。すしのこで味を整え、塩ゆでした枝豆としらすを混ぜ合わせる。 ②豚肉は表面の水分をキッチンペーパーで拭き取り、軽くたたいてすじ切りをする。下味の塩麴と牛乳をチャック付き保存袋で合わせ、その中に豚肉を入れ一時間漬け置く。フライパンにクッキングシートを敷き、焦目が付くまで焼く。 ③干しいたけを前日に水に浸し戻しておく。戻し汁にしょう油・みりんで味付けしいたけを煮る。人参を干切りしさと茹でる。枝豆を塩茹でにする。魚のすりみをボールに入れ、干切りの味付きしいたけ・人参・枝豆・カッターチーズを混ぜ合わせ片栗粉を入れてなじませる。フライパンに胡麻油を適量入れ、すりみを大1強を丸めて形を整え、表面に軽く焦目がつくように焼く。 ④ボールに卵を溶き牛乳とめんつゆを加え混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れうすく焼き色がついたら焼きのり1/2枚を入れ巻く。卵を3.4回に分けて流し入れ形を整える。 ⑤ほうれん草はゆでて、3cmの長さに切り絞って水気を切り、めんつゆ(3倍濃縮)小1と同量の水で割ってからめておく。人参は干切りにしてゆでておく。クルミはフライパンで炒って細かく刻む。食べる直前にほうれん草・人参・カッターチーズ・クルミ・すりごまを混ぜ合わせる。 ⑥卵はゆで卵にする。マカロニ・干切り人参をゆでる。ハム・きゅうりを干切りにする。ボールにマカロニ・ハム・きゅうり・カッターチーズ・人参を入れ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。8つ切りのゆで卵を入れて軽く混ぜる。 ⑦鍋に分量の牛乳・片栗粉・砂糖をすべて混ぜ合わせ、片栗粉をしっかりと溶かしておく。中火で底から混ぜ合わせながら加熱し、透き通り、もっちりするまで練り上げる。水にくぐらせたバットにうつし、スプーンで形を1口大に丸めて整えきな粉にまぶす。		
(牛乳を使って減塩に工夫したポイントを料理毎に記入)	①JAいなば生産量日本一の健康食品ハトムギと乳清のコラボです。酢飯にしてさっぱりと旨みを引き出し食欲増進します。 ②塩麴と同量の牛乳を活用し、まるやかな味つけの焼き肉です。 ③すりみの自然な味にカッターチーズと干しいたけ等下味が薄くても美味しく香ばしく食べられます。 ④牛乳を活用し、焼きのりを一緒に巻きカルシウムアップ。 ⑤青葉の下味が薄くても、カッターチーズとすりゴマで味が整い減塩に効果あり。 ⑥カッターチーズとゆで卵でマヨネーズの量が少なくなり減塩になってます。		

⑦牛乳と砂糖と片栗粉だけで、やわらかな牛乳の味のもちが仕上がりました。塩は使っていません。

お弁当写真

