

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	島根県		
JA名	JAしまね くにびき地区本部		
組織・グループ名	JAしまね くにびき女性部 100歳弁当プロジェクト		
弁当名	「だんだん弁当」うま味・乳和で美味しい！！	調理月日	令和元年8月26日
弁当の内訳 (料理名)	① 主食・・・ホエーで炊く玉ねぎごはん		
	② 主菜・・・魚のパン粉焼き		
	③ 副菜・・・煮しめ(人参・干しいたけ・昆布・オクラ・高野豆腐)		
	④ 副菜・・・ふんわり卵焼き		
	⑤ 副菜・・・いんげんのカッターチーズ和え		
	⑥ 副菜・・・人参サラダ(人参・アスパラ)		
	⑦ デザート・マシュマロムース		
弁当の対象者	中高年向き		
アピールポイント	濃い味になりがちな中高年向けに減塩でもミルクをふんだんに使い美味しくなるよう工夫しました。 また彩りも考え食欲が増進するよう赤や、それを際立たせる白を取り入れました。松江らしさを演出するために、揖屋の赤板かまぼこを松江の花の牡丹風にアレンジし、ミニトマトは地産地消にしました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量を料理毎に記入)	① ホエーで炊く玉ねぎごはん(4人分) 白米(地元産・きぬむすめ)2合、玉ねぎ(地元産)1個 黒いりごま(上に振りかける)適量 ホエー200ml(牛乳500ml、米酢大さじ2と1/2)、水		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 牛乳 小麦粉 卵 生パン粉 カッターチーズ 粉チーズ ベビーチーズ
	② 魚のパン粉焼き(4人分) 魚4尾、粒マスタード大さじ2、レタス・レモン A・・・小麦粉、大さじ4、牛乳 適量、溶き卵 適量 パン粉ミックスB・・・生パン粉大さじ4、粉チーズ大さじ1、パセリみじん切り大さじ1		
<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>	③ 煮しめ(4人分) 人参100g、干し椎茸4枚、昆布4ヶ、オクラ4ヶ、高野豆腐のミルク煮2枚 A・・・牛乳150cc、粉だし少々、醤油大さじ1、みりん大さじ1		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 710ml 乳清 200ml カッターチーズ 360ml
	④ ふんわり卵焼き(4人分) 卵5個、A・・・牛乳大さじ2、砂糖小さじ2、醤油小さじ1、塩少々 青ねぎ2本(みじん切り)		
	⑤ いんげんのカッターチーズ和え(4人分) いんげん16本、カッターチーズ40g、めんつゆ小さじ2		
	⑥ 人参サラダ(4人分) 人参中1本(100g)、アスパラ100g、ベビーチーズ 1個レーズン大さじ1 A・・・すし酢大さじ1、マヨネーズ大さじ2、あらびき黒こしょう少々		
	⑦ マシュマロムース(4人分) マシュマロ40g、牛乳60ml、プレーンヨーグルト60ml キウイフルーツ 1ヶ		

<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き料理毎に記入)</p>	<p>① ホエーで炊く玉ねぎごはん 1 鍋に牛乳を入れて火にかけ、鍋肌にブツブツと泡が出てきたらとろ火にして米酢を全体に回し入れる。(温度が低いと失敗するので注意！！)米酢を入れたら静かに混ぜ、火を止めてそのまま冷ます。 2 冷めたところで、ざるにクッキングペーパーを敷いてボウルの上に置き2を流し込んで、ホエーとカッテージチーズに分ける。 3 玉ねぎはくし形に切っておく。米は洗い、水気を切ってから炊飯器へ入れる。 4 ホエーと水を合わせて炊飯器の2合の目盛り通りになるように入れ、玉ねぎを入れて通常と同じように炊く。 5 炊きあがったら器に盛り、黒いりごまを振りかける。</p> <p>② 魚のパン粉焼き 魚を3枚おろしにして、身の方に粒マスタードを塗り、A・Bの順にまぶす。 天板に並べて200度～230度のオーブンで焦げ目がつくまで10分程度焼く。</p> <p>③ 煮しめ 人参・干し椎茸・昆布は砂糖・酒・醤油で味付けをした出し汁で煮る。 高野豆腐は鍋にAを入れて煮立て、戻した高野豆腐を入れて落とし蓋で煮汁がなくなるまで煮含める。オクラは色よく茹でて、めんつゆに浸しておく。</p> <p>④ ふんわり卵焼き ボウルに卵を割り入れてAで味付けをして青ねぎを加え塩少々で味を整える。卵焼き器で焼く。</p> <p>⑤ いんげんのカッテージチーズ和え いんげんを茹でて、食べやすい大きさに切り、カッテージチーズと共にめんつゆで和える。</p> <p>⑥ 人参サラダ 人参は千切りにし、アスパラは斜め切りにチーズは5m位の角切りにし、レーズンとAで和える。</p> <p>⑦ マシュマロムース 鍋に牛乳を入れて温め、マシュマロを加えて溶かす。(火は止める)マシュマロが溶けたら、プレーンヨーグルトを加えよく混ぜて容器に入れて冷やし、上にフルーツを飾る。</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 ホエーで炊く玉ねぎごはん 手作りホエーを使用しています。 ご飯は水だけで炊くよりつややかに炊きあがり、甘みもあってホエーの癖もありません。</p> <p>② 魚のパン粉焼き ヘルシーにするために、油を使わないで、Aの衣に牛乳を使い固さを調節しました。 パサつかずしっとりできあがり食べやすく仕上がります。</p> <p>③ 煮しめ 薄味でも牛乳のコクがあり高野豆腐の風味を崩しません。</p> <p>④ ふんわり卵焼き 牛乳を入れるとふんわりやわらかく焼き上がり美味しくできました。</p> <p>⑤ いんげんのカッテージチーズ和え カッテージチーズは塩分が少なく、減塩に効果的なので使いました。 (ごはんに使ったホエーを絞って出来たカッテージチーズを利用)</p> <p>⑥ 人参サラダ 減塩の効果がある酢とマヨネーズを取り入れました。</p> <p>⑦ マシュマロムース マシュマロの甘味で、ヨーグルトにも砂糖も使わず美味しく出来ました。</p>

お弁当写真

