

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	福岡県		
JA名	JAみい		
組織・グループ名	いきいき介護プラザ		
弁当名	愛情たっぷり幸せ弁当	調理月日	8月17
弁当の内訳 (料理名)	①乳清炊き込みごはん		
	②おくらとチーズの肉巻き		
	③白身魚のタルタルチーズ焼き		
	④ゴーヤのミルク佃煮入れ煮詰める。		
	⑤ミルク南瓜サラダ		
弁当の対象者	高齢者		
アピールポイント	施設内の畑で収穫した新鮮な野菜を使用した安心安全なお弁当		
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テージチーズの使用量は必ず明記のこと。</u>	①米1合 茄子40g ピーマン1個 鶏もも50g カレー粉2g ケチャップ5g 中濃ソース5g 乳清180ml 水100ml カッテージチーズ10g	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの	
	②おくら4本 豚バラスライス2枚 カッテージチーズ80g ポン酢15g わさび4g ごま油15g		
	③白身魚120g カッテージチーズ80g 玉葱1/4個 きゅうり1/4個 ピーマン1/2個 人参10g マヨネーズ20g	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	
	④ゴーヤ1/2本 めんつゆ5g 酒15g 砂糖10g みりん10g 乳清45g 牛乳50ml かつお節少々		
	⑤南瓜200g 人参15g きゅうり1/4本 ささみ1本 牛乳250ml 酢15g	牛乳 300ml	
	⑥トマト1/2個 カッテージチーズ10g バジル4枚 乳清25ml	乳清 250ml	
		カッテージチーズ 180g	
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米を洗う。材料をさいの目に切る。調味料を炊飯器に入れ炊く。 ②おくらへたを取り下ゆです。豚バラスライスにチーズを乗せオクラを乗せ巻く。フライパンにごま油15g入れ両面焼く。わさびポン酢を入れる。 ③野菜はみじん切りにしてレンジで火を通す。材料を全て合わせる。白身魚の上に乗せ170度のオーブンで10分焼く。オーブンから出してバーナーで焼き目を付ける。 ④ゴーヤを薄くスライスし水にさらし下ゆです。軽く絞り水気を取る。調味料を合わせて鍋で煮込む。かつお節をかける。 ⑤南瓜一口大に切って牛乳で煮る。野菜スライスして下ゆです。水気を取る。 ⑥トマトは切れ目をいれ湯むきして4等分し一口大に切る。カッテージチーズを乗せる。乳清をかける。		
(牛乳を使って減塩に工夫したポイントを料理毎に記入)	①スパイスの香りで食欲も増し乳清の旨味もプラス炊き込みにする事で食べやすくなります。 ②肉巻きにする事で利用者さんも食べやすくカルシウムも取れご飯のおかずにピッタリ。 ③味噌や醤油を使わないので減塩もでき、チーズの旨味も取れ人気のおかず。 ④佃煮にする事で苦味も取れ牛乳のコクもあり、食べやすくなり夏バテ予防にもおすすめ。 ⑤牛乳で煮る事で南瓜の旨味が凝縮でき南瓜の甘みで味付けいらず。 ⑥トマトにはぴったりバジルの香りと乳清の酸味とチーズのコクで安定の1品。		

* 記入スペースが不足の場合は、コピーのうえ、2枚に入力してください。

お弁当写真
データ貼付欄

