

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	福岡県		
JA名	JAにじ		
組織・グループ名	女性部「虹色かあちゃん」		
弁当名	「彩どり減塩！元気弁当」	調理月日	8月21日
弁当の内訳 (料理名)	①とうもろこしごはん		⑥白なすのチーズ焼きピーマンみそがけ
	②むかごごはん		⑦五目豆
	③かぼちゃサラダ		⑧鮭の塩こうじ焼き
	④やさいのごまあえ		⑨卵焼き
	⑤ゴーヤの肉詰め		
弁当の対象者	元気な高齢者		
アピールポイント	彩どりもバランスもよく美味しく食べて減塩		
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テージチーズの使用量は必ず明記のこと。	①とうもろこしごはん ・ホールとうもろこし70g、米1合、ホエー大さじ2、塩小さじ2分の1	⑦五目豆 ・水煮大豆100g、ごぼう4分の1本 ・人参(小)2分の1本、昆布5cm角1枚 あげ5cm角 1口砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ1、酒大さじ1 昆布の漬け汁100cc、ホエー大さじ2	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの  卵・乳  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  牛乳 30ml 乳清 190ml カッテージチーズ
	②むかごごはん ・米1合、むかご50g、めんつゆ少々、ホエー大さじ2、塩少々 ③かぼちゃサラダ ・かぼちゃ100g、きゅうり1本、卵1個、マヨネーズ大さじ2 ・塩コショウ少々、ホエー大さじ1 ④やさいのごまあえ ・オクラ2本、人参4分の1、ゆでコーン大さじ1 ⑤ゴーヤの肉詰め ・ゴーヤ1本、豚ミンチ100g、ピーマン1個、いりごま少々 牛乳大さじ2、塩こしょう少々 ⑥白なすのチーズ焼きピーマンみそがけ ・白なす4分の1本、オリーブ油大さじ1、スライスチーズ1枚 ピーマンみそ	⑧鮭の塩こうじ焼き ・鮭1切、塩こうじ小さじ2、ホエー小さじ2 ⑨卵焼き ・卵4個、ホエー大さじ2、砂糖大さじ1 塩小さじ2分の1	
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とうもろこしごはん ・米を洗って水はホエーの分量をひかえてつける。炊飯器で炊く。 ②むかごごはん ・むかごをあく抜きする。米を洗いむかごと合わせて炊飯器で炊く。 ③かぼちゃサラダ ・かぼちゃと卵を茹でる。きゅうりは薄切にして塩をしておく。材料を混ぜる。 ④やさいのごまあえ ・オクラは薄切、人参は千切りにして一緒に茹でる。 ・茹でたら水気を切ってコーンと合わせ、しょうゆ、ホエー、ごまを和える。 ⑤ゴーヤの肉詰め ・ゴーヤを輪切りにして、湯通しする。1口豚ミンチ、ピーマン、いりごま、牛乳卵を入れ混ぜる。ゴーヤの輪切りに1口を詰め油を敷いて両面を焼く。 ⑥白なすのチーズ焼きピーマンみそがけ ・なすを1cm位の輪切りにする。フライパンにオリーブ油を入れ	なすを両面焼く。焼き上がりにスライスチーズ4分の1にカットして上に乗せチーズがトロリとするまで焼く。盛り付けたらピーマンみそを添える。 ⑦五目豆 ・ごぼうと人参は乱切り、昆布とあげは角切りにする。 ごぼう、大豆調味料、昆布の漬け汁でごぼうが柔らかくなるまで煮る。人参、昆布、あげを加えて弱火で煮る。 ⑧鮭の塩こうじ焼き ・鮭を4等分にしビニール袋に入れ、塩こうじとホエーを加え10分位漬けておく。フライパンにクッキングペーパーを敷き鮭の切身を並べる。中火にかけ、フタをして焼く。 ⑨卵焼き ・厚めの焼き玉子にする。	
	(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とうもろこしごはん ・鮮やかな黄色、おかずと一緒に食べてもちょうどいい味付け。 ②むかごごはん ・むかごがホクホクでほんのり塩味で減塩に。 ③かぼちゃサラダ ・ほっくり甘いかぼちゃは、サラダにして減塩に。 ④やさいのごまあえ ・彩りもきれいで、食物繊維と共に減塩に。 ⑤ゴーヤの肉詰め ・にがうま！ゴーヤの肉詰め牛乳を入れて減塩に。	⑥白なすのチーズ焼きピーマンみそがけ ・白なすはチーズで相性抜群。 ピーマンみそとチーズでコクが増す。 ⑦五目豆 ・昆布の漬け汁とホエーでうま味アップ。 ⑧鮭の塩こうじ焼き ・塩こうじに漬けて、さらにホエーでコクとうま味がアップ。 ⑨卵焼き ・素朴で優しい味わいで減塩に。

お弁当写真  
データ貼付欄

