

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	三重県						
JA名	JA伊勢						
組織・グループ名	JA伊勢 伊勢地区 女性部						
弁当名	丸おにぎり5色丸々笑顔	調理月日	7月13日				
弁当の内訳 (料理)	①丸おにぎり(昆布・シウガ・梅干し・シャケ・角煮)大葉包みとウインナー添え						
	②揚げとナスの牛乳煮						
	③卵焼きと白はんぺん野菜煮牛乳入り						
	④磯辺竹輪と魚のフライとミニトマトとプレーン添え						
	⑤魚の牛乳煮						
弁当の対象者	中高年者と一般向け						
アピールポイント	影の力、牛乳で体力作り						
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丸おにぎり(昆布・シウガ・梅干し・シャケ・角煮)大葉包みとウインナー添え			食材のうち、アレル ギー物質に該当する もの 卵 小麦粉 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 700cc 乳清 150cc カッテージチーズ			
	昆布	50g	シャケ		50g	減塩	少々
	シウガ	50g	ウインナー		1本	牛乳	100cc
	梅干し	50g	大葉		4枚	米	2合
	角煮	50g					
	②揚げとナスの牛乳煮						
	揚げ	2枚	しゅうゆ		大さじ1		
	ナス	中1/2	牛乳		150cc		
	パセリ	少々	水		100cc		
			和風野菜だし		10g		
③卵焼きと白はんぺん野菜煮牛乳入り							
卵	1個	ピーマン	1個	だしの素	少量		
白はんぺん	1/2枚	コーン	50g	牛乳	50cc		
人参	25g	青汁	1袋				
ネギ	25g	パセリ	少々				
④磯辺竹輪と魚のフライとミニトマトとプレーン添え							
磯部竹輪	1本	ミニトマト	2個	小麦粉	100g		
はまち	2切れ	プレーン	2個	牛乳	50cc		
卵	1個			パン粉	少々		
⑤魚の牛乳煮							
はまち	2切れ	煮だし(あごだし)	1袋				
		しゅうゆ	50cc				
		牛乳	200cc				
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・ご飯に牛乳を加えて手塩に減塩と牛乳を加えて、丸おにぎりを作り、具を加え、大葉で巻く。 ・ウインナーはオリーブ油で焼く。 ②・揚げを三角に切り、ナスを入れ、楊枝で止め、牛乳・しょうゆ・水・和風野菜だしで煮る。 ③・卵を溶き、人参・ネギ・パセリ・だしの素・青汁・しょうゆ・牛乳を加え、オリーブ油で焼く。 ・白はんぺん・人参・ピーマン・コーン・だしの素・牛乳を加えて煮る。 ④・竹輪・はまちに、牛乳・小麦粉・パン粉・卵をつけて揚げる。 ・ミニトマト・プレーンを添える。 ⑤・あごだし・しょうゆ・牛乳・はまちを加えて煮る。						

(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 おにぎりの塩に工夫。手塩に減塩と牛乳をまぜ握る。
- ②
- ③ 温めた牛乳で乳清作りをし、調理に加えた。
- ④
- ⑤ 魚の臭みとり

お弁当写真

