

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松阪							
組織・グループ名	JA松阪助け合い組織ほほえみ							
弁当名	ハーモニー	調理月日	令和元年7月23日					
	主となる牛乳と色々な食材がおりなすハーモニーで健康の調和を考えてつけました。							
弁当の内訳 (料理名)	①赤えんどう御飯							
	②コーンの炊き込御飯							
	③うどん巾着の含め煮							
	④卵焼き							
	⑤モロヘイヤとキノコのドレッシング和え							
	⑥牛肉とゴボウのミルク酢味噌の佃煮							
	⑦切干大根のハリハリ漬							
	⑧枝豆入りつくねチーズ減塩ジュレポン酢添え							
	⑨葛の笹巻き							
弁当の対象者	糖尿病・高血圧の人・予備軍の人							
アピールポイント	病気の元を根絶する。という事で、全ての料理に牛乳・乳清・カッテージチーズを利用し旨味を出し減塩！ 地産の野菜を使い見た目も味も爽やか！暑い夏も食欲増進！							
使用食材量  (4人前の食材名 とその量を料理 毎に記入)	①赤えんどう豆御飯 米2合・赤えんどう豆(赤くしたいので炊飯時米が隠れるくらい多めに) 乳清200ml ②コーンの炊き込御飯 米2合・乳清200ml・とうもろこし1本・カッテージチーズ30g ③うどん巾着の含め煮 油揚げ小4枚・うどん4本・乾燥ひじき10g・干し椎茸4枚・人参小1/4本・牛乳300ml カッテージチーズ25g・ポン酢大さじ5・戻し汁(干し椎茸の戻し汁150ml) 乳清400ml ④卵焼き 卵4個・牛乳大4・パプリカ(赤)1/4個・カッテージチーズ20g・カレー粉適量 ⑤モロヘイヤとキノコのドレッシング和え もろへいや1把 しめじ1/2パック 玉ねぎ1/4 50g ベーコン40g 醤油大1 乳清大1 カッテージチーズ40g 黒コショウ オリーブオイル大1 ⑥牛肉とゴボウのミルク酢味噌の佃煮 牛薄切り肉150g・ごぼう150g・サラダ油大さじ1・乳清100ml・味噌大さじ2・砂糖大さじ1 ⑦切干大根ハリハリ漬 切干大根20g・きざみ昆布5g・人参1/4本・すし酢大さじ2・めんつゆ大さじ1・乳清大さじ3 白ごま適量 ⑧枝豆入りつくねチーズ減塩ジュレポン酢添え 鶏ももひき肉250g・カッテージチーズ100g・枝豆(さやから出す)80g・干し椎茸4枚 卵1個・しょうが適量・青ジソ5枚・コショウ・パン粉適量・サラダ油適量 ジュレポン酢用 乳清100ml・粉ゼラチン2.5g・ポン酢大さじ1 ⑨葛の笹巻き 葛粉17.5g・グラニュー糖35g・笹の葉4枚 (あんずの密煮)グラニュー糖5g・干し杏10g・カッテージチーズ5g		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 乳・卵・小麦					
			<table border="1"> <tr> <td>牛乳</td> <td>360ml</td> </tr> <tr> <td>乳清</td> <td>1060ml</td> </tr> <tr> <td>カッテージチーズ</td> <td>220g</td> </tr> </table>	牛乳	360ml	乳清	1060ml	カッテージチーズ
牛乳	360ml							
乳清	1060ml							
カッテージチーズ	220g							
作り方	①赤えんどう豆御飯 米は洗って30分浸水させる。 赤えんどう豆は 米と赤えんどう豆をザルに上げて水分を切る。 炊飯器に、ザルに上げた米と赤えんどう豆と乳清を入れ、残りは水で加減し、軽く混ぜ炊飯する。 ②コーンの炊き込御飯 米は洗って30分浸水させる。 とうもろこしは皮をむいて粒をとる。芯は半分に分ける。 炊飯器に米・乳清を入れ、残りは水で加減し、その上にとうもろこしの粒と芯をのせて炊く。 炊き上がったら蒸らし、芯を取り除き、カッテージチーズを入れざっくり混ぜ合わせる。 ③うどん巾着の含め煮							

乾燥ひじきと干し椎茸はホコリを取り 牛乳で戻し、戻ったら汁けをきる。  
油揚げはめん棒で空気を抜き、口を開ける。  
開いた油揚げの中に、カッテージチーズと戻したひじき、椎茸、うどんをからめ、  
花型に切った人参1枚を詰める。  
鍋に、乳清とポン酢と、干し椎茸の戻し汁を入れ火にかける。  
煮立ってきたら、うどん巾着を入れクッキングシートで落とし蓋をしてコトコト汁けがなくなる  
まで煮詰める。

④卵焼き

パプリカは5mm角に切る。  
卵を割りその中に牛乳とカレー粉、パプリカを入れかき混ぜる。温めたフライパンに流し入れ巻いていく。  
2回目からカッテージチーズを入3回・4回と巻いていく。

⑤モロヘイヤとキノコのドレッシング和え

もろへいやは2cmに切りさつと湯がく。しめじはいしつきを取り、小さくほぐす。

ベーコンは5mm幅に切る。

フライパンに、ベーコンをカリッと炒めその中に、しめじを入れしんなりなるまで炒める。  
玉ねぎみじん切りを、オリーブオイル大1/2で透明になるまで炒め、炒まったら皿にとる。

乳清・醤油・オリーブオイルを入れ、ドレッシングを作る。

あら熱が取れたら、もろへいや・ベーコン・しめじ・玉ねぎを入れからめる。

上にカッテージチーズをのせる。

⑥牛肉とごぼうのミルク酢味噌佃煮

ごぼうは、水に付けあく抜きをする。

ボウルに味噌・砂糖・乳清を入れミルク酢味噌を作っておく。

フライパンにサラダ油を熱し、牛肉とゴボウを炒め、ミルク酢味噌を加えて落とし蓋をし中火で煮汁が  
なくなるまで炒め煮する。

⑦切干大根ハリハリ漬

切干大根は牛乳で戻し、水気をしっかり絞り、食べやすい長さに切る。

人参は細切にし、耐熱容器に入れ電子レンジで1分加熱。

ボウルに、すし酢大さじ2・めんつゆ大さじ1・乳清大さじ3を入れ混ぜる。

切干大根、人参、きざみ昆布を入れ20分ほど漬け、白ごまをかける。

⑧枝豆入りつくねチーズ減塩ジュレポン酢

干し椎茸は牛乳で戻す。

★鶏ももひき肉・カッテージチーズ・枝豆・戻した椎茸・卵・パン粉・みじん切りにした青ジソとしょうが  
コショウをボウルに入れてよく練り、小判状に形を整える。

フライパンに油を熱し、★を入れる。焦げ目がついたらふたをして火を通す。

耐熱容器に乳清に粉ゼラチンを入れラップをかけ電子レンジ(600Wで40秒)にかけ  
ゼラチンを溶かす。冷めたらポン酢を加え、冷蔵庫で冷やしジュレ状に固め、つくねにかける。

⑨葛の笹巻き

アンズの密煮をつくる。アンズは5mm角に刻む。耐熱ガラスのボウルにグラニュー糖・水35mlを入れ  
電子レンジで30秒加熱しシロップを作る。アンズを加え、さらに30秒加熱し冷まし、汁けを切る。

ボウルに葛粉と水60mlを加え溶かし、茶こしでこしながら鍋に入れる。ボウルの底に残った葛粉を  
水50mlで溶き、残さず鍋にこしながら入れ、グラニュー糖を加え、木べらで混ぜながら中火に  
かけ透明な魂が6割程になったら、いちど火から下ろし木べらで、のり状になるまで混ぜる。

ふたたび火にかけ焦がさない様透明になり程よい固さになったら火からおろす。

アンズの密煮とカッテージチーズを加え、つぶさない様に混ぜる。

スプーン2本を水で濡らし丸く形を整え濡らしたバットの上に置きあら熱を取り冷やしておいた笹の葉でくるむ。

(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赤えんどう豆御飯

乳清で旨味とカルシウム摂取！

②コーンの炊き込御飯

乳清の旨味と、カッテージチーズでカルシウム摂取。コーンの香と甘味を引きだしている。

③うどん巾着の含め煮

味付けは、乳清・牛乳で戻した戻し汁・ポン酢のみ使用で減塩！

満足する味付けである。

④卵焼き

卵にカレー粉を入れても、牛乳で割る事によって塩分を抑え減塩効果で味はインパクトあり。

⑤モロヘイヤとキノコのドレッシング和え

乳清を使いドレッシングを作り、仕上げにカッテージチーズを加える事でカルシウム2倍

⑥枝豆入りつくねチーズ減塩ジュレポン酢

鶏ひき肉にカッテージチーズを入れる事で、つくねが柔らかくなり、カルシウム補給！

ゼラチンを乳清で溶き、冷やしジュレでカルシウム補給！

⑦牛肉とごぼうのミルク酢味噌佃煮

味噌を乳清でのばすことによって、減塩で旨味もアップ。

⑧切干大根ハリハリ漬

切干大根を牛乳で戻す事によって、カルシウムの吸収を助け、

味付けは、すし酢とめんつゆを乳清で割る。減塩効果！

漬け込むことによって減塩だが、しっかりした味付けになる。

⑨葛の笹巻き

アズの密煮の中にカッテージチーズを入れる事によって甘味がマイルドになり見た目も緑の笹葉とアズのオレンジとカッテージチーズの白で爽やかである。

お弁当写真  
データ貼付欄

