

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	大阪府			
JA名	JA茨木市			
組織・グループ名	手とての会OG会			
弁当名	「令和は乳和で元気弁当」	調理月日	令和元年7月19日	
弁当の内訳	①なすの二色田楽			
	②千草焼			
	③人参サラダ			
	④ホエー漬けとり天			
	⑤筑前ホエー煮			
	⑥ミルクごま豆腐			
	⑦ジャーマン風ホエーポテト			
	⑧しいたけのカッテージチーズ合え			
	⑨ミニトマトのファルシ			
	⑩パプリカのピクルス			
	⑪ホエー水まんじゅう			
	⑫浪花のホエー押し寿司			
弁当の対象者	子どもから高齢者まで			
アピールポイント	<p>昨年は地震や大雨の被害に遭っても「負けない！」元気が出るお弁当で「5色を食べて達者が一番部門」に応募し、「がんばったで賞」をいただきました。 今年は、より減塩を目指して「乳和食」部門に挑戦します。 「今、採れる野菜」、ヘルパーで培った「家にあるもの」で作れる献立です。 献立を考えると「あれも！これも！」とたくさんの意見が出て選び切れず、色んな野菜を食べてもらえます。味付けは野菜の味を生かし、ホエーを使って、シンプルな味に仕上げました。カルシウムもタンパク質もたっぷり子どもも高齢者にも喜んでいただけたと思います。</p>			
使用食材量	①なすの二色田楽	なすび 小1本 赤みそ(大さじ1) ホエー・酒(少々)、油(大さじ3)	ごま(少々) 白みそ(大さじ1)	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 乳 玉子 大豆 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 200ml 乳清 868ml カッテージチーズ 70g
(4人前の食材名とその量を料理毎に記入)	②千草焼	玉子 4個 干しいたけ2枚 人参 1/3本 砂糖(小さじ1)、ホエー・醤油(小さじ1)、塩(少々)	オクラ 2本	
	③人参サラダ	人参 1本 レーズン 50g ホエー・レモン汁(少々) 酢(小さじ1)、塩・こしょう(少々)	オレンジ 1/2個	
	④ホエー漬けとり天	とり胸肉 1枚 ショウガ(少々) ホエー(100cc) 砂糖(少々)、みりん・酒(大さじ1 1/2) てんぷら粉・サラダ油(適量)	大葉 8本	
	⑤筑前ホエー煮	人参 1/2本 干しいたけ2枚 レンコン 小1本 ホエー・だし汁(各50cc) 砂糖(小さじ1)	ごぼう1/2本 こんにゃく1/4枚 みりん・醤油(小さじ1)	
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。				

⑥ミルクゴマ豆腐	ねりごま(大さじ1) 牛乳 1カップ だし汁(100cc) 薄口醤油(小さじ1) くず粉(30g) 塩(少々)
⑦ジャーマン風ポテト	じゃがいも1個 ニンニク 1片 オリーブオイル(大2) ホエー・醤油・砂糖(大さじ1/2)
⑧しいたけのカッテージチーズ合え	カッテージチーズ 30g ニンニク 1片 赤トウガラシ 半分 スープの素(小1) すりごま(大1) オクラ 1本 干しいたけ2枚 人参1/2本
⑨ミニトマトのファルシ	ミニトマト4個 カッテージチーズ 40g きゅうり 1/4本 甘酢(少々)
⑩パプリカのホエーピクルス	赤・黄:赤・オレンジ・黄パプリカ 各1/2個 甘酢・ホエー(各大さじ3)
⑪ホエー水まんじゅう	こしあん 20g ホエー(200cc) 片栗粉(30g) 砂糖(大さじ2) ラップ・ひも等
⑫オクラのホエー胡麻和え	オクラ 10本 ホエー・醤油(各10cc) スリごま 適量
⑬浪花のホエー押し寿司	白米3合 ホエー450ml 鮭(甘塩)1切れ サバ水煮缶 1個 醤油・酒(大さじ1) 砂糖(少々) 玉子 2個 大葉 4~6枚 紅ショウガ(適量) えんどう豆(適量) すし酢(大さじ3)

作り方
(切り方、調理手順
等につき、箇条書
き)

①なすの二色田楽	①なすびは輪切りにし水にさらし、油で両面を焼く。 ②赤みそ・白みそをそれぞれ大さじ1の酒で溶いておく。 ③アルミカップに焼いたなすびを1枚ずつ入れ、赤みそを塗りゴマを振りかけ、オープントースターで2~3分焼く。 白みそを塗りゴマを振りかけ、オープントースターで2~3分焼く。
②干草焼	①干しいたけは水でもどし、その他材料の野菜を細千切りにし、中火で炒め、ホエー・砂糖・醤油で味付けをしておく。 ②玉子を割り塩を少々入れ、①の野菜を加えて厚焼き玉子を焼く。
③人参サラダ	①レーズンは熱湯に浸して油を抜く。 ②人参はスライサーで薄切りにしてから千切りにし、塩でもみしんなりさせる。 ③オレンジは皮を剥き、実を1センチ角くらいに切る。 ④①②③をレモン汁と酢で和える。 ⑤好みで塩、コショウで味を調える。 (甘めが好きなら、さらにオレンジジュースを加え一晩(できれば)置くと味が馴染む。)
④ホエー漬けとり天	①とり胸肉をそぎ切りにし、ホエー・おろしショウガ・みりん・酒・砂糖を合わせたものに20分くらいつけておく。 ②大葉で①のとり肉を巻いて、天ぷらにする。
⑤筑前ホエー煮	①干しいたけは水でもどしておく。 ②レンコンはらん切りにして、下茹でする。 ③ホエー・だし汁・砂糖・みりん・醤油で野菜を煮る。
⑥ミルクごま豆腐	①材料を混ぜて、中火で20分位煮る。 ②四角い容器に入れ、冷ます。 ③冷えたら、冷蔵庫に入れて、さらに冷やし固める。
⑦ジャーマン風ポテト	①ジャガイモはらん切りにする。 ②オリーブオイルでニンニクをそのまま炒め、ジャガイモを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。 ③ジャガイモが柔らかくなったら、ホエー・醤油・砂糖を混ぜ合わせたものを回しかけ、からまったら火を止める。

	<p>⑧しいたけのカッテージチーズ合え</p> <p>⑨ミニトマトのファルシ</p> <p>⑩パプリカのホエーピクルス</p> <p>⑪ホエー水まんじゅう</p> <p>⑫オクラのホエー胡麻和え</p> <p>⑬ホエー押し寿司</p>	<p>①干しいたけは水でもどしてから細く切り、人参・オクラも細く切って、サラダ油で炒める。</p> <p>②にんにくはすりおろし、トウガラシは小口切りに、カッテージチーズ・スリごま・スープの素を混ぜ合わせて、①が冷めたら和える。</p> <p>①ミニトマトを半分に切り、中をくり抜く。</p> <p>②きゅうりをすりおろし、カッテージチーズ・甘酢で和え、ミニトマトに詰める。</p> <p>①3色のパプリカはさっと湯通ししておく。</p> <p>②ホエーと甘酢を合わせ、①のパプリカを漬ける。</p> <p>①ホエーと砂糖と片栗粉を鍋に入れ、片栗粉を溶く。</p> <p>②①を中火にかけ、底を混ぜながら、透き通るまで練る。</p> <p>③あんは8等分し、丸めておく。</p> <p>④水でぬらしたスプーンで②をすくい、ラップの上に広げる。(8個作る)</p> <p>⑤④で丸めたあんを包み、紐でしっかりと縛って、冷水につけて、固める。</p> <p>①オクラをさっと湯がく。</p> <p>②ホエー・醤油・すりごまで和える。</p> <p>①ごはんをホエーで炊き、すし酢を合わせる。</p> <p>②鮭を焼き、身はほぐしておく。</p> <p>③サバの水煮を酒・醤油・砂糖(少々)と一緒に火にかけ、フレークを作る。</p> <p>④押し寿司の型にすし飯・サバ缶フレーク・すし飯・大葉・鮭・すし飯を入れて押し寿司を作る。</p> <p>⑤玉子を薄焼きにし千切りしたもの、紅ショウガの千切り、グリーンピースで飾る。</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なすの二色田楽</p> <p>②千草焼</p> <p>③人参サラダ</p> <p>④ホエー漬けとり天</p> <p>⑤筑前ホエー煮</p> <p>⑥ミルクごま豆腐</p> <p>⑦ジャーマン風ポテト</p> <p>⑧しいたけのカッテージチーズ合え</p> <p>⑨ミニトマトのファルシ</p> <p>⑩パプリカのホエーピクルス</p> <p>⑪ホエー水まんじゅう</p> <p>⑫オクラのホエー胡麻和え</p> <p>⑬浪花のホエー押し寿司</p>	<p>ホエーを使うことで、みそのうま味アップと減塩効果あり</p> <p>ホエーを使い、砂糖・醤油の量を減らし、減塩。玉子もふんわりと焼き上がります。</p> <p>ホエーがまろやかなでうま味アップ。</p> <p>ホエーで塩を使わず減塩。とり肉もやわらかく上がります。</p> <p>ホエーとだし汁を半分半分でうま味アップと減塩。</p> <p>牛乳を使って、カルシウムアップ。栄養満点です。</p> <p>塩を使わず、塩分カット。</p> <p>カッテージチーズでカルシウム豊富。にんにくと赤トウガラシが味にパンチを効かせます。</p> <p>マヨネーズを使わず、カッテージチーズと甘酢で減塩。カルシウムアップ。</p> <p>塩を使わず、減塩。パプリカそのものの味が生きてます。</p> <p>ホエーの酸味が塩の代わりにあんの甘さを引き立てます。さっぱりした甘さが魅力です。</p> <p>ホエーを使い、醤油を減らしました。</p> <p>ホエーでお米を炊き、すし酢や具材の調味料の量が減り、塩分も減ります。</p>

お弁当写真
データ貼付欄

