

# 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	徳島県								
JA名	JAアグリあなん								
組織・グループ名	JAアグリあなん女性部								
弁当名	あわおどり 阿波尾鳥 ♪♪ 食べなきゃそんそん！！	調理月日	令和元年8月2日						
弁当の内訳 (料理名)	①オクラのいなり寿司		⑥カッターチーズ入り厚焼き玉子						
	②オクラの甘辛つくね		⑦ゴーヤの佃煮						
	③茄子のグラタン		⑧ミニトマト・レタス						
	④れんこん揚げ								
	⑤乳清煮物								
弁当の対象者	中高年の働き盛りのお父さん								
アピールポイント	乳和食で減塩・良質タンパク質たっぷりメニューで筋肉モリモリ!! ～すべてのメニューに乳製品を使い減塩に～								
使用食材量  (4人前の食材名とその量を料理毎に記入)	<p><b>①オクラのいなり寿司</b> オクラ8本・米2合・乳清200ml・らっきょ酢66cc・すだち酢少々・卵少々・紅生姜少々・塩 油揚げ4枚・A(砂糖大さじ1・醤油大さじ1・みりん大さじ1・酒大さじ1)</p> <p><b>②オクラの甘辛つくね</b> 阿波尾鳥ミンチ200g・オクラ8本・卵1個・乳清大さじ1・片栗粉少々 B(醤油大さじ2・砂糖大さじ2・みりん大さじ2・乳清大さじ2)</p> <p><b>③茄子のグラタン</b> 茄子小1本・ベーコン50g・乳清大さじ2・牛乳大さじ2・米粉大さじ2 ピーマン1/2個・ミニトマト1個・とろけるチーズ適量</p> <p><b>④れんこん揚げ</b> レンコン400g・卵1個・乳清大さじ2・醤油小さじ1・片栗粉少々・サラダ油適量</p> <p><b>⑤乳清煮物</b> 切干大根20g・干椎茸4枚・人参100g・ゆで大豆100g C(椎茸戻し汁400cc・乳清400cc・砂糖大さじ2・醤油大さじ2・みりん大さじ2)</p> <p><b>⑥カッターチーズ入り厚焼き卵</b> 卵4個・カッターチーズ大さじ2・乳清大さじ1・牛乳大さじ2・サラダ油少々</p> <p><b>⑦ゴーヤの佃煮</b> ゴーヤ100g・ゆでコーン20g・乳清大さじ2・オイスターソース適量</p> <p><b>⑧付け添え</b> ミニトマト・レタス・すだち</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>乳 卵</p> <p>食材のうち牛乳、牛乳から作った乳清およびカッターチーズの使用総量</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td> <td>60cc</td> </tr> <tr> <td>乳清</td> <td>750cc</td> </tr> <tr> <td>カッターチーズ</td> <td>30g</td> </tr> </table>	牛乳	60cc	乳清	750cc	カッターチーズ	30g
牛乳	60cc								
乳清	750cc								
カッターチーズ	30g								
作り方  (切り方、調理手順等につき、簡条書き料理毎に記入)	<p><b>①オクラのいなり寿司</b> 米は洗って乳清を入れて炊く。炊きあがったら、らっきょ酢・すだち酢を混ぜる。 オクラを塩もみし、ゆでる。炒り卵をつくる。 油揚げは油抜きをしAで味付けする。油揚げに酢飯を詰め小口切りにしたオクラ、炒り卵、紅生姜をのせる。</p> <p><b>②オクラの甘辛つくね</b> 阿波尾鳥ミンチに卵、乳清、片栗粉を入れこね、①でゆでたオクラを中心に肉を俵型にする。。 フライパンにサラダ油を引き焼いていく。合わせておいたBを加えて煮からめる。</p> <p><b>③茄子のグラタン</b> 茄子をさいの目に切り水にさらし、後水切りする。ベーコンは5cm角に切り、茄子と一緒に炒める。 炒めた中へ牛乳、乳清、米粉を加えて煮る。 容器に入れ、ピーマンの千切り、チーズ、ミニトマトを乗せオーブンで7分焼く。</p> <p><b>④れんこん揚げ</b> レンコンは粗みじん切りにし、卵、片栗粉、乳清、醤油を加え形を整え、油でこんがり揚げろ。</p>								

⑤乳清煮物

切干大根、干椎茸を水でもどしておく。切干大根、干椎茸、人参を千切りにし、ゆで大豆とCを加えて煮る。

⑥カッテージチーズ入り厚焼き卵

ボウルに卵を溶き、牛乳とチーズ、乳清を加えて混ぜる。

フライパンにサラダ油を熱し、3～4回に分けて流し入れ、巻きながら焼く。

⑦ゴーヤの佃煮

ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り除き、薄切りにし、塩少々振り5分おき出てきた水を絞る。

フライパンにゴマ油を熱し、ゴーヤを炒める。コーンを加えて、乳清、オイスターソースを入れ炒める。

⑧付け添え ミニトマト・レタスを盛る。

※すべての料理に塩は使っていない。(オクラを茹でる時のみ使用)

①オクラのいなり寿司

乳清を入れることにより艶とおいしさアップ。

②オクラの甘辛つくね

ミンチに塩の代わりにして乳清を使うことで減塩に。

③茄子のグラタン

牛乳・生乳を使うことによりカルシウムアップ。また米粉を使うことによりもちり感が増す。

④れんこん揚げ

乳清を入れることにより味がつき減塩。

⑤乳清煮物

しいたけの旨味と乳清の旨味だけで出汁要らず美味しく減塩。

⑥カッテージチーズ入り厚焼き玉子

乳清を入れることにより旨味があり、牛乳を加えることによりなめらかに、また、カッテージチーズを入れることで風味が増す。

⑦ゴーヤの佃煮

乳清を加えることにより少量のオイスターソースのみで味付けし減塩。

(牛乳を使って減塩に工夫したポイントを料理毎に記入)

お弁当写真

