

**第10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	宮城県		
JA名	仙台		
組織・グループ名(よみがな)	じよせいぶ みやぎしぶ		
組織・グループ名	女性部 宮城支部		
代表者氏名(よみがな)	しょうじ えみこ		
代表者氏名	庄子 恵美子		
弁当名	スマイル弁当	調理月日	令和2年9月17日
弁当の内訳 (料理名)	① ひじきご飯		
	② チーズ入り豆腐ハンバーグ		
	③ 鶏の唐揚げ		
	④ ほうれん草とカッテージチーズの和え物		
	⑤ かぼちゃサラダ		
	⑥ 牛乳寒天		
弁当の対象者	子供から高齢の方まで		
アピールポイント	老若男女問わずバランスのとれたメニューでみんなが笑顔になってもらいたいと思い作りました。		
使用食材量  (4人前の食材名とその量を料理毎に記入)	① ひじきご飯 米 3合 乳清 300ml 芽ひじき 8g 干椎茸 3枚 鶏もも肉 50g 人参(小) 1本 ごぼう 50g 三角油揚げ 2/1 寒麴 小匙 1/2 牛乳 50cc 砂糖 大匙1と1/2 醤油 大匙5 食用油 小匙1	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの	
	② チーズ入り豆腐ハンバーグ 挽肉 120g 木綿豆腐 240g プロセスチーズ 100g オクラ 2本 片栗粉 小匙1 トマトケチャップ 大匙4 ウスターソース 大匙1 牛乳 大匙1 塩コショウ 少々	乳	
<b>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。</b>	③ 鶏の唐揚げ 鶏もも肉 1枚 片栗粉 大匙3~4程度 寒麴 大匙2 牛乳 大匙1 すりおろし生姜 小匙1 すりおろしにんにく 小匙1 揚げ油 適量	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	
	④ ほうれん草とカッテージチーズの和え物 牛乳 400ml 酢 大匙2 ほうれん草 1/2束	牛乳 880ml 乳清 300ml カッテージチーズ	
	⑤ かぼちゃサラダ かぼちゃ 1/4 生クリーム 大匙3 砂糖 大匙1 塩コショウ 少々		
	⑥ 牛乳寒天 牛乳 400cc 水 200cc 砂糖 100g 粉寒天 4g		
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き。料理毎に記入)	<p>① ひじきご飯 ひじき・椎茸はそれぞれ水にもどしておく。ご飯は洗った米に乳清300ccを入れてから3合の分量に合わせて炊く。 鍋に油を入れ細切りにした鶏肉、ささがきにしたごぼう、千切りにした人参を炒める。軽く火が通ったら、水を切っておいたひじき、水を切り千切りにした椎茸、細切りにした三角油揚げを入れ、椎茸の戻し汁300ccと砂糖醤油、寒麴、牛乳を入れ煮詰める。全体に味が染みたらザルにあげ、具と汁に分けておく。 炊きあがったご飯に具材だけを混ぜて10分程蒸らしておく。</p> <p>② チーズ入り豆腐ハンバーグ ポウルに挽肉、小さめのサイコロ型に切ったプロセスチーズ、木綿豆腐、小口切りにしたオクラ、片栗粉、牛乳塩コショウを入れ混ぜ、好みの大きさに丸める。フライパンで蓋をして中火でおおよそ7分位、中に火が通るま</p>		

で焼く。全体に火が通ったらトマトケチャップ・ウスターソースをからめる。

③ 鶏の唐揚げ

一口サイズに切った鶏肉に牛乳・寒麴・すりろした生姜・にんにくを加え30分程度おく。

片栗粉をまぶし160℃に油で4～5分程度揚げる。

④ ほうれん草とカッターチーズの和え物

ほうれん草を茹で食べやすい大きさに切っておく。

鍋で牛乳を60℃に温め、火から外し、酢を加えかき混ぜる。ボールの上にザルを置き、キッチンペーパーを敷いて酢を加えた牛乳を入れ絞る。粗熱が取れたらほうれん草と和える。

⑤ かぼちゃサラダ

かぼちゃは皮を剥き、茹でたら潰す。生クリーム・砂糖・塩コショウを入れ混ぜ、サランラップで茶巾絞りにする。

⑥ 牛乳寒天

水に粉寒天をふり入れ、よくといてから火にかけ、かき混ぜながら沸騰させ溶かす。

砂糖を加え溶けきったら火を止め、人肌に温めた牛乳を混ぜ合わせ容器に流し固める。

(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 ひじきご飯

だし汁の代わりに牛乳を使い減塩に。乳清をきいてうまみアップ。

② チーズ入り豆腐ハンバーグ

牛乳で肉の臭みを消し、塩コショウを最小限にして減塩に。

③ 鶏の唐揚げ

牛乳と塩麴を使い減塩と肉を柔らかくしてうまみアップ。

④ ほうれん草とカッターチーズの和え物

カッターチーズを使い醤油代わりに減塩に。

