

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	福島県		
JA名	JAふくしま未来		
組織・グループ名(よみがな)	わいわいグループ		
組織・グループ名	わいわいグループ		
代表者氏名(よみがな)	さとう ふみこ		
代表者氏名	佐藤 布美子		
弁当名	毎日いきいき弁当	調理月日	8月4日
弁当の内訳 (料理名)	① ホエー入り豆ごはん		
	② タンドリーチキン		
	③ きつね卵焼き		
	④ 切干大根のミルク煮		
	⑤ みかん牛乳寒天		
弁当の対象者	高血圧の方や、高齢者		
アピールポイント	色とりどり、栄養満点、カルシウムが気軽にとれる		
使用食材量 (4人前の食材名とその量を料理毎に記入)	① ホエー入り豆ごはん 米2合、ホエー200cc ② タンドリーチキン 鶏むね肉2枚(約400g)、レタス・トマト適量、米油大さじ1 A(ヨーグルト大さじ4、カレー粉大さじ1、ケチャップ大さじ1、ローリエ1枚 すりおろしにんにく小さじ1/2、すりおろし生姜小さじ1/2、醤油大さじ1/2 こしょう少々) ③ きつね卵焼き 油揚げ2枚、卵2個、青じそ6枚、チーズ40g、明太子1/2腹、米油小さじ1/2 醤油小さじ1、みりん小さじ2 ④ 切干大根のミルク煮 切干大根50g、にんじん40g、さやいんげん20g、醤油小さじ1、和風だし小さじ1 牛乳200cc、ごま小さじ1、米油小さじ1 ⑤ みかん牛乳寒天 缶詰みかん1缶、牛乳250cc、水150cc、シロップ(缶詰より)100cc 粉寒天4g、砂糖大さじ2	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの	
		乳	
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。	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	450cc	
	ホエー	200cc	
	カッテージチーズ	40g	
	ヨーグルト	60g	
作り方	① 米を研いで、炊飯器に米とホエー+水2合分を入れ、20分くらい浸しておく。 炊飯器にセットして、ミックスビーンズを入れて炊く。 ② タンドリーチキン 鶏肉は両面にフォークを数か所さして穴を明け、1枚を6つくらいに切る。 ボウルにAを混ぜ漬ダレをつくり、鶏肉を入れ、10～15分漬ける。 米油ひいたをフライパンで鶏肉を焼き、レタスやミニトマトなどを添える。		

(切り方、調理手順等につき、箇条書き。料理毎に記入)

③ きつね卵焼き

油揚げは3辺の端を切り落とし、平らに開く。卵に醤油とみりんを入れ混ぜる。青じそはちぎる。

フライパンに米油をひき、油揚げを広げてのせ。火は中火にする。卵液を流し入れ、青じそを

ちらし、手前に切り落とした油揚げをのせる。

アルミホイルで蓋をして、弱火で3~4分蒸し焼きにする。卵が固まったら、チーズをちらし、蓋をしてさらに焼く。

チーズが溶けたら明太子を横一文字に塗り取り出して、巻きすにのせ、端からまいてそのまま冷やし、切り分ける。

④ 切干大根のミルク煮

切干大根はサッと洗い、多めの水に15分浸す。切干大根が戻ったら、水けをしっかりとしぼり、3cmに切る。

にんじんは5mmの千切り、さやいんげんは斜めに薄切りにする。

米油を熱したフライパンに切干大根・にんじん・さやいんげんを入れ、にんじんがしんなりするまで中火で炒める。

具が炒まったら、醤油・だし・牛乳を加え、水分がなくなるまで煮詰めて火を止める。

⑤ みかんを容器の中に敷き詰めておく。

鍋に水と粉寒天を入れ、良く混ぜて溶かす。かき混ぜながら強火にかけ、沸騰したら中火に落とし、2分加熱する。

缶詰のシロップと砂糖を加え、砂糖を煮溶かす。火を止めて、常温に戻した牛乳を少しずつ加えて混ぜる。

みかんを敷き詰めた容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。

(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 ホエー入り豆ごはん

つやが出て、甘みもある美味しいご飯。豆もふつくらに炊き上がりました。

② タンドリーチキン

ヨーグルトでお肉を柔らかくし、カレー粉等の調味料を使い、塩分を控えめにしています。

③ きつね卵焼き

チーズを入れ、塩分控えめにして、少し変わった食感を楽しめます。

④ 切干大根のミルク煮

牛乳を入れる事により、塩分を控え、切干大根と牛乳のカルシウムをたくさん取れます。

⑤ みかん牛乳寒天

牛乳とみかんを一緒に取ることでお互いの栄養の吸収を良くします。

