

**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福島さくら		
組織・グループ名(よみがな)	いわきちくじょせいぶ かわまえしぶ		
組織・グループ名	いわき地区女性部 川前支部		
代表者氏名(よみがな)	さかい けさこ		
代表者氏名	境 けさ子		
弁当名	コロナ★バイバイ弁当	調理月日	令和2年8月3日
弁当の内訳 (料理名)	① 乳清きのこ炊き込みご飯		
	② エリンギのチーズ焼		
	③ 鶏もも肉		
	④ 切干大根の牛乳煮		
	⑤ 青ネギとスキムミルク卵焼		
弁当の対象者	中高齢者		
アピールポイント	乳製品ときのこをふんだんに使った減塩弁当		
使用食材量  (4人前の食材名とその量を料理毎に記入)	① 乳清きのこ炊き込みご飯 (米2合 乳清200ml めんつゆ小1 まいたけしいたけ 150g)		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	② エリンギのチーズ焼 (エリンギ4本 スライスチーズ2枚 塩コショウ少々)		
<u>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。</u>	③ 鶏もも焼肉 (鶏肉2枚 プレーンヨーグルト大4 おろしにんにく1かけ カレー粉小2 塩小1)		乳 卵
	④ 切干大根の牛乳煮 (切干大根40g 人参20g さやいんげん20g 焼き竹輪2本 生しいたけ2個 サラダ油小1 牛乳400ml 和風ダシ、醤油小1)		
	⑤ 青ネギとスキムミルク卵焼 (卵3個 青ネギ1/4束 スキムミルク大3 水大3 塩小1/2 鶏がらスープの素小1/2 蜂蜜小1 サラダ油大1)		
	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	500cc	
乳清	200ml		
カッテージチーズ			
作り方	<p>① 1.米・乳清・めんつゆ・まいたけしいたけを炊く。</p> <p>② 1.エリンギは、たて半分に切り2cmの長さに切る。</p> <p>2.アルミカップに1を入れて塩コショウを振り、スライスチーズを1/2枚をのせる。</p> <p>3.オーブントースターで7～8分焼く。</p> <p>③ 1.鶏肉は、たて半分に切りポリ袋に入れて、Aを加えてもみこむ。(1時間)</p> <p>2.魚焼きグリルで1の鶏肉の汁気を拭き取って、皮目を上に8～9分焼く。焼き色をつけ、中まで火を通す。</p> <p>3.粗熱が取れたら一口大に切る。</p>		
(切り方、調理手順等につき、箇条書き。料理毎に記入)			

	<p>④ 1.切り干し大根は、さっと洗い、多めの水に約15分ひたす。 戻ったら水気をしっかり絞り、3cmの長さに切る。</p> <p>2.人参5mm巾の千切り、さやいんげん、竹輪は斜め薄切り、生しいたけも薄切りにする。</p> <p>3.サラダ油を熱したフライパンに1と2を入れ、人参がしんなりしてくるまで中火で炒める。</p> <p>4.3のフライパンにAの調味料を加え、水分がなくなるまで煮詰めて、火を止める。</p> <p>⑤ 1.Aを混ぜる。卵を溶いて青ネギ、塩、鶏がら、はちみつを混ぜる。</p> <p>2.フライパンにサラダ油をひき、卵液にAを混ぜて中火で焼く。</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</p> <p>②</p> <p>③</p> <p>④</p> <p>⑤</p>

