

# 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 おがわしぶ		
組織・グループ名	いわき地区女性部 小川支部		
代表者氏名(よみがな)	まつもと よねこ		
代表者氏名	松本 ヨネ子		
弁当名	さくら弁当	理月	令和2年8月3日
弁当の内訳 (料理名)	①	はんぺんとコーンと枝豆のハムカップ	
	②	鮭と里イモのミルクピラフ	
	③	フライドチキン	
	④	豚肉のヨーグルト味噌漬け	
	⑤	ピーマンの肉詰め	
	⑥	鶏肉ハム	
	⑦	玉子焼き	
	⑧	びわコンポート	
	⑨	煮込みハンバーグ	
弁当の対象者	・老若男女問わず！		
アピールポイント	・乳製品が好きな人、乳製品が苦手な人もおいしく食べれることを考え作りました。		
使用食材料量  (4人前の食材名とその量を料理毎に記入)  <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>	①	A(はんぺん1枚、コーン20g、枝豆20g、ピザ用チーズ20g)、ハム4枚、パセリ、マヨネーズ	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	②	米2合、鮭(生)2切れ、里イモ4コ、にんにく1かけ、A(酒、醤油、乳清×小さじ1塩小さじ1/2 B だし汁240cc、乳清180cc、(酒、醤油)×大さじ1、塩小さじ1/2、バター大さじ1	
	③	手羽先 8~10本、コーンフレーク(無糖) A (ガラスープ、醤油)×大さじ1、カレー粉、 コショウ各少々、 B 小麦粉 大さじ4、片栗粉大さじ3、ガラスープ小さじ1、牛乳大さじ4、 カレー粉小さじ1、ベーキングパウダー小さじ1、	・小麦粉 ・卵 ・乳製品
	④	豚ロース肉4枚、味噌大さじ2、プレーンヨーグルト大さじ2	
	⑤	豚ひき肉80g、牛乳大さじ1、乳清大さじ1、玉葱小1/4、椎茸小1、ピザ用チーズ、大さじ2(細かく)	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
	⑥	鶏むね肉150g、(砂糖大さじ1、塩大さじ1/2、牛乳大さじ2、にんにく2片すりおろす)	
	⑦	卵4個、牛乳大さじ2、砂糖小さじ1、醤油小1/2、小葱1串(みじん切り)、カッテージチーズ20g	牛乳75cc
	⑧	びわ、砂糖	乳清260cc
	⑨	豚ひき肉、豆腐、玉葱、トマト、乳清、ケチャップ	カッテージチーズ20g
作り方	①	ビニール袋にAを入れて手で潰しながら混ぜる。ハムは縁から2cmくらいの所まで切込を均等に4~5ヶ所入れ切込を重ねながらアルミカップに入れる。カップにAを少しずつ入れマヨネーズをかけトースターで薄く焦げ目が付く程度に焼く、粗熱が取れたらカップから取り出す。	
	②	米は洗ってざるに上げ、30分以上置く。鮭は骨を除き一口大に切ってAと絡める。里イモは皮を剥いて、1.5cm角に切る。にんにくは薄切りにする。炊飯器の内釜に米Bを入れてざっと混ぜ、里イモ、にんにく、鮭を乗せて炊く。炊き上がったら鮭を取り出し全体をざっくり混ぜる。鮭を戻して軽く混ぜる。	

	③	手羽先は室温に戻し、骨と骨の間を切り離す。ボールに入れてAをもみこみ、10～20分置き別のボールにBを順番に加え均等に混ぜる。 コーンフレークは袋に入れ細かく砕く、油は18度に熱し途中で上下を返して3～4分揚げる。
	④	豚肉はすじ切りする。豚肉にプレーンヨーグルトと味噌をなじませてそのまま3時間以上置く。 味噌を取ってフライパンで焼く。手羽先にBをからめ、外側にコーンフレークを付けて揚げる。
	⑤	ピーマンを縦半分に切り、ひき肉を詰め、チーズをのせ、トースターで焼く。
	⑥	鶏むね肉調味料をすり込み、冷蔵庫で2日ねかせる。水で洗い流し、弱火で5分煮る。そのまま冷やす。
	⑦	卵と牛乳を混ぜ、砂糖と醤油で味付けをして、みじん切りの玉葱を入れよく混ぜ中火で焼く。
	⑧	ピワを鍋で砂糖と一緒に軽く煮込む。(色合いが濃くなり、砂糖の甘みも付く。)
	⑨	玉葱をみじん切り、ひき肉、豆腐を混ぜ具を作る。フライパンに油をひきハンバーグの形にして両面を焼く、焦げ目が入り 中まで火が通ったらスープ(トマト、ケチャップ、ソース、鶏がらスープ、コンソメ、牛乳を入れスプがなくなるまで煮込む。
(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	ミルクピラフ: ガラスープと乳清でうま味がアップ。
	②	ピーマン肉詰め: 乳清を入れ塩分を少なくしました。
	③	フライドチキン: 乳清を入れる事により肉が柔らかくなる。(酢が入るため)
	④	煮込みハンバーグ: 乳清を入れる事により減塩の効果になる。
	⑤	

