

第10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	富山県			
JA名	JAいなば			
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいいなばたすけあいそしき「さんごのかい」なんぶぐるーぷ			
組織・グループ名	JAいなば助け合い組織「さんごの会」南部グループ			
代表者氏名(よみがな)	なんぶぐるーぷちよう やまや みさと			
代表者氏名	南部グループ長 山谷 美里			
弁当名	メルヘンの町 メル乳たっぷり これでもか！ 弁当	調理月日	8月6日	
弁当の内訳 (料理名)	① 乳清とハトムギの甘酢キザミしょうが入りおにぎり・トロロコンブおにぎり			
	② メルヘンポークバラ肉の野菜巻き(塩麹味つけ)			
	③ 乳清入り天ぷら3種		⑥ カッテージチーズ入り人参しりしり	
	④ 千石豆のカッテージチーズ入りゴマ和え		⑦ カッテージチーズたっぷりコロケ	
	⑤ 茄子のミルク煮		⑧ ミルク蒸しパンコンブのせ	
弁当の対象者	骨粗鬆症が心配な方			
アピールポイント	地元の牛乳たっぷり使用と特産ハトムギ入りおにぎりで免疫力アップしよう			
使用食材料量 (4人前の食材料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 米2合 乳清200mL 水200mL ハトムギ40g 甘酢しょうがキザミ20g むぎ枝豆20g トロロコンブ少量		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの	
	② メルヘンポークバラ肉120g 塩麹小さじ2 牛乳小さじ2 いんげん50g 人参50g 米油適量			
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き料理毎に記入)	③ あげ楽天(天ぷら粉)100g 乳清160mL かぼちゃ100g おくら4本 エビ大4 米油200mL		乳 小麦粉 卵 エビ 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 1060mL 乳清 460mL カッテージチーズ 270g	
	④ 千石豆200g 乳清100mL カッテージチーズ20g A(みそ大さじ1 黒すりゴマ小さじ1 砂糖小さじ1)			
	⑤ 茄子240g 赤かまぼこ1ヶ 牛乳200mL めんつゆ(3倍)大さじ1 米油少量			
	⑥ 人参200g ツナ缶1 カッテージチーズ50g しょうゆ少量			
	⑦ じゃがいも250g カッテージチーズ200g 牛乳200mL 小麦粉・卵・パン粉・米油適量			
	⑧ むしパンミックス粉100g 牛乳100ml トロロコンブ適量			
	① 米と細粒ハトムギを一緒に洗って30分浸水させ、ザルにあげて水気を切り、乳清と水を入れ炊飯器で炊く。 甘酢しょうがのキザミ・塩ゆでした枝豆と混ぜ合わせ少量の塩で味を整える。 おにぎりにトロロコンブをまぶす。			
	② 豚バラ薄切り肉に塩麹・牛乳で下味をつけ30分漬けておく。(チャック付き保存袋使用) いんげん・人参を短冊切りにしてゆでておく。下味のついた豚肉で野菜を巻く。 フライパンにツナ缶の油を入れ、人参を中火でサッと炒める。少量の油を入れ、火がとるまで転がしながら焼く。			
③ 乳清と粉(あげ楽天)を入れ、均一に混ぜておく。かぼちゃは、一口大に切る。 かぼちゃ・おくら・エビに衣をつけて、それぞれ170～180度の米油でカラッと揚げる。				
④ 千石豆のすじをとり、乳清でゆでる。水気を切り、Aの調味料とカッテージチーズで合える。				
⑤ 茄子を縦半分に切り、網目に包丁を入れ、水に浸してあく抜きをする。茄子の水気を切り、米油少量で炒める。 鍋に牛乳・めんつゆ・茄子を入れ、クッキングシートで落し蓋をして、中火で10分程煮る。 赤かまぼこをうす切りにして煮汁に入れ火を止める。				
⑥ じゃがいもの皮をむき4つ切りにして、牛乳でゆでる。 ゆでたじゃがいもとカッテージチーズを混ぜ、コロケ型に形を整える。 小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、170～180度の油で揚げる。				
⑦ 人参をせん切り(スライサーでもOK)にする。 フライパンにツナ缶の油を入れ、人参を中火でサッと炒める。 しんなりしたらツナを入れ、少量の塩・こしょうで味つけし、火を止める直前に少量のしょうゆをかける。 冷めてからカッテージチーズを混ぜ合わせる。				
⑧ ボールに蒸パンミックスと牛乳を入れて、均一にまぜておく。 小さいアルミカップに入れて、蒸し器で蒸す。 蒸しあがってから、刻んだおしゃぶりコンブを上飾る。				
(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 JAIいなば特産の健康食品ハトムギと乳清を使い、米の艶と香ばしい仕上がります。 ② 牛乳と塩麹だけの味付けで減塩です。 ③ 乳清入りの衣で旨味がアップ。素材が引き立ちます。 ④ ゴマみそにカッテージチーズをいれたことで、まろやかな味と減塩になります。 ⑤ 牛乳によってしょうゆを減らし、やわらかい味つけで減塩になります。 ⑥ カッテージチーズで合えることでツナ缶の臭みを消し、しょう油等の調味料を使わず減塩になります。 ⑦ 牛乳でじゃがいもをゆで、そのままの味とチーズでふんわりとしたコロケです。 塩こしょうは使わず、減塩になります。 ⑧ 牛乳とコンブでカルシウムアップ。			

