

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	三重県		
JA名	JAいがふるさと		
組織・グループ名(よみがな)	とれたていちひぞっこ		
組織・グループ名	とれたて市ひぞっこ		
代表者氏名(よみがな)	もりさわ かおり		
代表者氏名	森沢 佳織		
弁当名	野菜ソムリエ監修 カルシウムも野菜もたっぷり弁当		調理月日 2020.9.5
弁当の内訳 (料理名)	① 高野豆腐のハムチーズフライ		
	② 鶏肉でミルク肉じゃが		
	③ カレー味の炒りおから		
	④ カッテージチーズの豆サラダ		
	⑤ 切干大根と青菜の炒め物		
	⑥ ホエーを入れて炊いたご飯		
弁当の対象者	ある程度食欲のある高齢の方		
アピールポイント	水の代わりに牛乳を使用したこと。乾物を戻す際に乳製品を使用したこと。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量を料理毎に記入) 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。	①	高野豆腐 2枚、水 100cc、牛乳 100cc、スライスチーズ 2枚 スライスハム 2枚、小麦粉 大さじ3、溶き卵 1/2個分、パン粉 1/2カップ 揚げ油 適量、ケチャップ 大さじ1、マヨネーズ 大さじ1、ヨーグルト 大さじ1 ウスターソース 小さじ1	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	②	鶏もも肉 150g、じゃがいも 240g、にんじん 60g、玉ねぎ 120g、しらたき 36g 牛乳 120cc、だしの素 小さじ1、酒 大さじ1/2、しょうゆ 大さじ1/2 砂糖 小さじ1/2、みりん 小さじ1/2、サラダ油 小さじ1、青ネギ 適量	
	③	干し椎茸 1/2枚、にんじん 10g、ショウガ 6g、サラダ油 大さじ1/2 おから 35g、いんげん 10g、カレー粉 大さじ1/2 A・・・砂糖 小さじ1/2、しょうゆ 小さじ1/2、酒 大さじ1/2、酢 大さじ1/4 干し椎茸の戻し汁 30cc、牛乳 90cc	
	④	カッテージチーズ 35g、ミックスビーンズ 35g、玉ねぎ 35g、パセリ 適量 A・・・オリーブ油 大さじ1、レモン汁 大さじ1/3、塩・こしょう 各少々	
	⑤	切干大根 10g、小松菜 30g、スライスハム 1枚、ヨーグルト 30g しょうゆ 小さじ1、塩コショウ 少々、サラダ油 小さじ2	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	米 3合、ホエー 300cc(少し多め)、白ごま 少々	
作り方	① 高野豆腐を水と牛乳を合わせたもの10分程度もどす。 もどした高野豆腐を軽く絞り、端を2mm程度つなげた状態で切り開く。		

牛乳310cc
乳清300cc
カッテージチーズ35cc

(切り方、調理手順等につき、箇条書き。料理毎に記入)

4分の1に切ったチーズとハムをはさみ、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。

フライパンに油を3cm程度注いで熱し、高野豆腐を両面揚げる。4等分に切る。

ケチャップ、マヨネーズ、ヨーグルト、ウスターソースを混ぜてソースを作り、高野豆腐にかける。

② 鶏もも肉は一口大に切り、じゃがいも、にんじんも皮をむき一口大に切る。

玉ねぎは皮をむき、8~12等分のくし切りにする。

しらすは食べやすい長さに切る。

鍋にサラダ油を熱し、食材をすべて入れ炒め、鶏肉の色が変わったら牛乳を入れる。

沸騰したら弱火にし、しょうゆ、砂糖、だしの素を入れ、落し蓋をして時々混ぜながら煮込む。

煮汁の量が半分になったらみりんを入れ、再び落し蓋をして煮汁がなくなるまで煮込む。

煮汁がなくなったら火を止め、青ネギをトッピングする。

③ 干し椎茸は水で戻し、軸をとって千切りに、にんじん、ショウガも千切りにする。

インゲンハはサッと塩ゆでし、斜め薄切りにする。

鍋にサラダ油を熱し、千切りにした干し椎茸、にんじん、ショウガを炒める。

にんじんがしんなりしたらおからを加えて炒め、カレー粉も加えてさらに炒める。

Aを加え、中火で絶えず混ぜながらふんわりするまで炒める。

最後にインゲンを加えサッと火を通す。

④ 玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。パセリもみじん切りにする。

カッテージチーズ、ミックスビーンズ、水気を切った玉ねぎ、パセリをAで和える。

⑤ 切干大根はヨーグルトで戻す。(ポリ袋に入れる、ラップでぴったり覆う等真空状態にして30分程度おく。)

小松菜は3cm程度、ハムは半分に切った後5mm巾程度の短冊切りにする。

フライパンに油を熱し、水気を切った切干大根、小松菜を入れて炒め、小松菜がしんなりしたらハムも加えて炒める。

しょうゆ、塩コショウで味を調える。

⑥ 米は水で30分程度浸水する。

炊飯器に米を移し、ホエーを入れ、3合の線まで水を入れて炊飯する。

できあがり白ごまをふる。

(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 高野豆腐を戻す際に牛乳も使用し高野豆腐にもコクが出るようにしました。

ソースにもヨーグルトを加え酸味とコクで味を感じられるようにしました。

② 水ではなく牛乳で煮ることでうまみを出し、しょうゆ等の調味料の使用をおさえました。

③ 牛乳でおからをふやかすことでうまみを出し、しょうゆ等の調味料の使用をおさえました。

④ ヨーグルトと牛乳で作った塩分のないカッテージチーズを使用し、レモン汁の酸味と少量の塩で味付けしました。

⑤ 切干大根をヨーグルトで戻すことで栄養分を吸わせ、うまみも出しました。

⑥ ホエーを加えて炊くことで普通に炊くよりも栄養が摂れるようにしました。

