

**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	大阪府					
JA名	JA茨木市					
組織・グループ名(よみがな)	ジェイエイバラキシ ジョシクラブ					
組織・グループ名	JA茨木市 女子倶楽部					
代表者氏名(よみがな)	やの ゆか					
代表者氏名	矢野 友香					
弁当名	明日の私を強くする/食べてカラダ喜ぶお弁当	調理月日	令和2年8月27日			
弁当の内訳 (料理名)	① ゴーヤの佃煮のおにぎり					
	② 鮭と大葉のおにぎり					
	③ とうもろこしのおにぎり					
	④ フルーツパプリカと豚肉の味噌炒め					
	⑤ ひじき入り卵焼き					
	⑥ 空心菜のクリームコロッケ					
	⑦ なすとかぼちゃとおくらの煮びたし					
	⑧ きゅうりとズッキーニ、ミニトマト、大根の浅漬け					
	⑨ ブルーベリーチーズケーキ					
弁当の対象者	これからいろいろなライフステージが訪れる20～30歳の女性					
アピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ JA茨木市で今売り出し中のフルーツパプリカと支店で育てたゴーヤを使用</li> <li>・ 1日の野菜の目標量は350g、1食当たりに換算すると約120gであり、このお弁当には約180gの旬の野菜をたくさん使用</li> <li>・ 若いうちは食事がでたらめでも若さで回復するが、続けていると「つけ」が回ってくるため、早いうちから食生活に気を付けられるよう、栄養バランスが良い、彩り豊かな可愛いらしいお弁当を作成</li> </ul>					
使用食材量  (4人前の食材名とその量を料理毎に記入)	① ゴーヤの佃煮のおにぎり 米 200g 乳清 100ml 水200g ※鮭と大葉のおにぎりと合わせた分量 ゴーヤ 30g 塩 0.4g 砂糖 5.0g(t1 2/3) 醤油 2.5g(t1 2/3) 米酢 2.0g(t1 1/3) ごま 0.7g  ② 鮭と大葉のおにぎり 鮭 120g(1尾) 酒 5.0(t1) 大葉 2.0g(4枚) 乳清 12.5ml 米酢 7.5g(T1/2) 砂糖 1.5g(t1/3)  ③ とうもろこしのおにぎり 米 100g 乳清 50ml 水 100g とうもろこし 30g  ④ フルーツパプリカと豚肉の味噌炒め 豚ロース 130g フルーツパプリカ 65g ピーマン 25g 味噌24g(T1 1/3) みりん24g(T1 1/3) 牛乳20g(T1 1/3)	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの				
		乳 卵 小麦				
<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>		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				
		<table border="1"> <tr> <td>牛乳</td> <td>157ml</td> </tr> <tr> <td>乳清</td> <td>282ml</td> </tr> <tr> <td>カッテージチーズ</td> <td>100g</td> </tr> </table>	牛乳	157ml	乳清	282ml
牛乳	157ml					
乳清	282ml					
カッテージチーズ	100g					

- ⑤ ひじき入り卵焼き  
 にんじん 25g 芽ひじき(乾燥) 2.6g  
 乳清 50ml 酒 6g(t1 1/4) 醤油 4g (t2/3) 砂糖 2g(t2/3)  
 卵 100g 牛乳 33ml(T2 1/3) 枝豆 5g 油 12g(T1)
- ⑥ 空心菜のクリームコロッケ  
 玉ねぎ 200g 空心菜 25g ベーコン20g 無塩バター 15g  
 薄力粉 13.5g(T1 1/2) 牛乳 100ml コンソメ 1.5g コンヨウ 少々  
 薄力粉 15g 溶き卵 12.5g パン粉 25g  
 ブロッコリー 24g
- ⑦ なすとかぼちゃとおくらの煮びたし  
 なす 80g かぼちゃ 70g おくら 33g 生姜 3g 油 9g(T3/4)  
 乳清 33ml 醤油 7.2g(T1/3強) みりん 5.6g(t1) 砂糖0.8g(t1/4)
- ⑧ きゅうりとズッキーニ、ミニトマト、大根の浅漬け  
 きゅうり 45g ズッキーニ 12g ミニトマト 50g 大根 24g  
 乳清 37ml 塩 3.0g(t1/2) 砂糖 2.3g(t3/4) 鷹の爪 0.1g
- ⑨ ブルーベリーチーズケーキ  
 プレーンヨーグルト 100g カッテージチーズ 100g ブルーベリー 35g  
 砂糖 25g 卵 25g 薄力粉 12.5g  
 レモン汁 7.5g(t1 1/2) 牛乳 4g

- 作り方
- ① ゴーヤの佃煮のおにぎり  
 米を洗って30分浸水させる。  
 炊飯器に水分を切った米と乳清、水を加えてひと混ぜして炊く。 (※鮭と大葉のおにぎりを含む)  
 ゴーヤを縦半分に切って、種とワタを取って2mm幅に切る。  
 塩もみし、水で洗って水気を絞る。  
 沸騰させた鍋にゴーヤを入れ、さっと茹でる。  
 鍋に砂糖、醤油、酢を入れてひと煮立てさせ、ゴーヤを入れて汁気がなくなるまで煮詰める。  
 ゴマを加え、混ぜ合わせる。  
 丸めて、その上に佃煮をのせる。
- ② 鮭と大葉のおにぎり  
 鮭に酒をふる。  
 オーブントースターで約15分焼き皮と骨を除いてよくほぐす。  
 大葉は水洗いをして水気を拭きとり、縦半分に切ってから千切りにする。  
 乳清と、米酢、砂糖を合わせ、炊きあがったご飯にかけ、しゃもじできるように混ぜ、冷ましておく。  
 冷めたら鮭と大葉を混ぜ合わせ、丸める。
- (切り方、調理手順等につき、箇条書き。料理毎に記入)

- ③ とうもろこしのおにぎり  
米を洗って30分浸水させる。  
炊飯器に水分を切った米と乳清、水を加える。  
とうもろこしは皮をむいて実を芯から包丁で切り落とす。  
とうもろこしを入れてひと混ぜして炊き、丸める。
- ④ フルーツパプリカと豚肉のみそ炒め  
豚肉は7mmの千切りにする。  
フルーツパプリカとピーマンは縦に切って種を取り、乱切りにする。  
味噌、みりん、牛乳は合わせておく。  
フライパンをあたため、豚肉を炒めて一度取り出す。  
次に豚肉を炒めたフライパンでフルーツパプリカとピーマンを炒める。  
火が通ったら豚肉を戻し、合わせておいた味噌、みりん、牛乳を加えて炒める。
- ⑤ ひじき入り卵焼き  
芽ひじきはたっぷりの水につけて柔らかく戻し、ザルに上げて流水でさっと汚れを洗い流し、水気をとる。  
にんじんは皮をむき、ひじきに合わせて細切りにする。  
卵を溶きほぐし、牛乳を入れる。  
鍋に乳清、酒、醤油、砂糖を入れてひと煮立てさせ、芽ひじきとにんじんを加えて汁気が少し残るぐらいまで煮詰める。  
粗熱がとれたら、溶きほぐした卵に汁ごと加えて混ぜ合わせる。  
枝豆も加えて混ぜ合わせる。  
玉子焼き器を熱し、油をひく。  
卵液を1/4量を流し入れ、巻くように向こう側に寄せる。  
空いたところに油をひき、残りの卵液の1/3量を流し入れる。  
卵を少し持ち上げて下にも流し入れ、手前に巻く。  
空いたところに油をひき、向こう側に卵を寄せる。  
同様に2回繰り返す。
- ⑥ 空心菜のクリームコロッケ  
玉ねぎはみじん切りにする。  
空心菜は根元を少し切り落とし、長さ1cmに切る。  
ベーコンは細切りにする。  
フライパンにバターを入れて熱し、溶けたら玉ねぎを入れ、透き通ってきたら空心菜とベーコンを入れる。  
薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。  
コンソメ、コンショウを加えて牛乳を少しずつ加え、その都度混ぜる。  
とろみがつくまで煮て、耐熱容器に入れて粗熱をとり、ラップをして冷蔵庫で1時間冷やす。  
4等分にして俵型に成形し、薄力粉、溶き卵、パン粉の順番につける。  
鍋に油を入れて170℃に熱し、きつね色になるまで揚げる。  
付け合わせのブロッコリーは子房に分け、水で洗う。  
沸騰させた鍋で茹でる。

⑦ なすとかぼちゃとおくらの煮びたし  
なすはヘタを切り落として縦半分に切り、皮に2～3mm間隔で浅く切り込みを入れる。  
さらに縦半分にきり、3等分にする。  
切ったなすは水につけてあくを抜く。  
炒める前にとりだして、水気を拭きとる。  
生姜はすりおろす。  
乳清、醤油、みりん、砂糖を合わせておく。  
フライパンが温まったら油を入れ、生姜を入れる。  
生姜の香りがでたらなすの皮を下にして炒める。  
皮面に火が通ったらなすを返して残りの2面を軽く焼く。  
合わせておいた乳清、醤油、みりん、砂糖を加え、煮汁が沸いたらそのまま5分煮詰める。  
鍋に水を張り、かぼちゃを入れて柔らかくなるまで煮る。  
おくらは沸騰した鍋で湯がき、斜め半分に切る。  
柔らかくなったかぼちゃ、おくらをなすの煮汁に入れる。

⑧ きゅうりとズッキーニ、ミニトマト、大根の浅漬け  
きゅうりは長さ5cmに切り、6等分にする。  
ズッキーニは3mmの輪切りにする。  
ミニトマトは半分に切る。  
大根は2mmの厚さに切り、型どりする。  
すべてビニール袋に入れ、3.0g中の0.5gの塩で揉む。  
その袋に乳清、残りの塩、砂糖、鷹の爪を入れて冷蔵庫で1時間以上冷やす。

⑨ ブルーベリーチーズケーキ  
ボウルにザル、ペーパータオルをのせ、ヨーグルトを加える。  
その上からペーパータオルを被せ、重しを乗せる。  
クッキングシートを型に沿って敷く。  
オーブンを180℃に予熱する。  
ボウルにカッターチーズを入れ、ゴムベラで滑らかになるまで練る。  
水切りしたヨーグルトを加え、泡だて器で混ぜ合わせる。  
砂糖と卵を順番に加え、その都度よく混ぜ合わせる。  
薄力粉はふるいながら加え、ゴムベラでさっくりと混ぜる。  
レモン汁、牛乳を加えて混ぜ合わせる。  
型に流し入れ、ゴムベラで表面をならしてブルーベリーをのせる。  
オーブンが温まったら、170℃で約30分焼く。  
粗熱をとって型から外し、4等分にする。

① ゴーヤの佃煮のおにぎり  
ご飯は牛乳臭さなどは一切なく、ツヤツヤで甘みも増しそのままでもおいしく炊けた。  
ゴーヤの苦みを消すために塩もみをしたが、塩分を少なくするために水洗いをして、さらに湯がいた。

② 鮭と大葉のおにぎり  
生鮭に塩分が無い為、乳清の酢飯でさっぱりとした味と薬味の大葉で食べてもらう。

③ とうもろこしのおにぎり  
塩と醤油などは一切使用せず、とうもろこしの甘さで食べてもらう。

ントを料理毎に記入)

- ④ フルーツパプリカと豚肉のみそ炒め  
味噌の量を減らすために、牛乳を加えてミルク味噌の味付けにした。
- ⑤ ひじき入りの卵焼き  
だしの代わりに乳清でひじきとにんじんを炊き、卵には牛乳を加えてまろやかにした。
- ⑥ 空心菜のクリームコロッケ  
バターは無塩、玉ねぎの甘みを生かしコンソメの使用量を減らす。  
不足しがちなカルシウムを摂取。
- ⑦ なすとかぼちゃとおくらの煮びたし  
なすのみ味をつけ、かぼちゃとおくらはなすの煮汁につけるだけにした。
- ⑧ きゅうりとズッキーニ、ミニトマト、大根の浅漬け  
乳清で漬けることによって、やさしい塩味にした。
- ⑨ ブルーベリーチーズケーキ  
牛乳から作ったカッテージチーズは市販のものよりしつこくなく、レモン汁でさっぱりとしたチーズケーキにした。

