

# 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	福岡県								
JA名	JAみい								
組織・グループ名(よみがな)	いきいきかいごぷらざ								
組織・グループ名	いきいき介護プラザ								
代表者氏名(よみがな)	ひらたかずひさ								
代表者氏名	平田和久								
弁当名	はじめてのエスニック料理	調理月日	9月9日						
弁当の内訳 (料理名)	①ジャガイモのシャキシャキサラダ		⑥かぼちゃのクリーム煮						
	②おくらと海老の和え物		⑦タンドリーチキン						
	③トマトとパクチーの和え物		⑧白身魚のあんかけ						
	④焼きナス		⑨ゴーヤの唐揚げ						
	⑤ピーマンの肉詰め								
弁当の対象者	高齢者								
アピールポイント	施設の畑で収穫した新鮮な野菜を使用した安心安全なお弁当								
使用食材量  (4人前の食材名とその量を料理毎に記入)	①じゃがいも中1個・ピーマン緑と赤各1個・ささ身1/2本 ナンブラー大1・レモン汁大1・乳清大1		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの						
	②おくら2本・海老4本・玉葱1/4個・フォー適量 ナンブラー大1・レモン汁大1・乳清大1・砂糖小1ニンニクみじん少々・ミントみじん少々								
<b>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。</b>	③ミニトマト4個・きゅうり1/4本・パクチー適量・カッテージチーズ適量 シーズニングオイル適量・塩少々		<b>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</b>  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>牛乳</td> <td style="text-align: right;">250cc</td> </tr> <tr> <td>乳清</td> <td style="text-align: right;">180cc</td> </tr> <tr> <td>カッテージチーズ</td> <td style="text-align: right;">50g</td> </tr> </table>	牛乳	250cc	乳清	180cc	カッテージチーズ	50g
	牛乳	250cc							
	乳清	180cc							
	カッテージチーズ	50g							
	④中なす1本・オニオンフライ適量・カッテージ適量 シーユードム小1・タオチオ小1・砂糖小1・レモン汁大1・シーズニング小1								
⑤ピーマン2個・ひき肉80g・卵1個・椎茸1個・しめじ40g・カッテージ適量 ナンブラー大1・オイスター小1・砂糖小1/2									
⑥かぼちゃ100g・グリーンカレーペースト大1・牛乳100cc・オリーブオイル大1・ ココナッツ大1⑦鶏モモ肉200g・ にんにく小2・ヨーグルト大2・ケチャップ小1・カレー粉大1/4・塩こしょう少々									
⑧白身魚120g・プチトマト2個・オクラ1本・キュウリ1/4本・ナス1/6本・ 赤と緑ピーマン各1個・バジル2枚・乳清大2・カッテージ適量・シーズニングオイル大2									
⑨ゴーヤ1/3本・にんにく生姜各小1・醤油小2・塩こしょう少々・牛乳大1									
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き。料理毎に記入)	<p>①じゃがいもピーマン細切り・ささ身お湯で火を通し手でさく・ボールに入れる。 調味料を合わせて具材と混ぜ合わせる。</p> <p>②おくらと海老とフォー下茹でする。玉葱スライスして流水にさらす。にんにくしょうがみじん切り 調味料を合わせて混ぜ合わせる。</p> <p>③プチトマト湯むきし4等分にカット。きゅうり乱切り。パクチー粗みじん切り。 調味料を合わせて具材と混ぜ合わせる。</p> <p>④ナス直火焼きにする。皮をむいて4等分にカットする。 調味料を合わせ、ナスの上にオニオンフライ、カッテージチーズ乗せ調味料をかける。</p> <p>⑤ピーマン縦半分にかつし種を取る。その他の具材炒める。ピーマンの中に炒めた具を入れ、 カッテージチーズを乗せ170℃のオーブンで10分焼く。</p>								

- ⑥かぼちゃ皮をむいて一口大にカットする。フライパンにオリーブオイルをひきグリーンカレーペーストを炒めかぼちゃ牛乳とココナッツを入れ弱火で煮る。
- ⑦鳥モモ肉をひと口大にカットし調味料を入れ混ぜる。20分おく。170℃のオーブンで15分焼く。
- ⑧白身魚30gにカットする。塩コショウ薄力粉をまぶしてフライパンで焼く。野菜はサイコロ状にカットする。ボールに野菜とカッテージチーズ、オリーブオイルバジル粗みじんを入れソースを作り白身魚みかける。
- ⑨ゴーヤ縦半分にカットし種を取り一口大にカットする。調味料を合わせゴーヤを入れる。170℃の油で揚げる。

(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じゃがいものシャキッとした食感とナンプラーの旨味と乳清とレモン汁でさっぱりした1品。
- ②おくらと海老にニンニクやミントの香りよく爽やかな1品。
- ③トマトとチーズにパクチーの香り立つタイ風カプレーゼ。
- ④焼いたナスにタイの味噌と醤油にチーズと相性バッチリ。
- ⑤ピーマンにオイスターソース・ナンプラーとタイ風の香りと味わいの1品。
- ⑥カレーペーストとココナッツで爽やかな香りと辛みの1品。
- ⑦じっくり漬け込んだ鶏肉をオーブンで焼いてヨーグルトの酸味も加わり柔らかくジューシーな1品。
- ⑧白身魚に野菜たっぷりのソースをかけてチーズのアクセントで濃くも出てバシルの風味で食欲もアップ。
- ⑨ゴーヤの苦味と牛乳の濃くとニンニクの風味で旨味アップの1品。

