

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	三重県		
JA名	JA松阪		
組織・グループ名(よみがな)	じえい いまつさか たすけ あいそしき 「ほほえみ」		
組織・グループ名	JA松阪助け合い組織「ほほえみ」		
代表者氏名(よみがな)	つじ たづこ		
代表者氏名	辻 タヅ子		
弁当名	ニュー <sup>ベントウ</sup> 乳マジック弁当 <sup>へ(°o°)</sup> J	令和2年8月18日(火)	
弁当の内訳 (料理名)	①	手毬寿司	
	②	魚味噌チーズ焼き	
	③	ひじきのカッターチーズ和え	
	④	炊き合わせ	
	⑤	だし巻き卵	
	⑥	モロヘイヤのおひたし	
	⑦	ポテトフルーツサラダ	
	⑧	ズッキーニの塩昆布和え(添物)	
	⑨	レモン・グレープフルーツ寒天(デザート)	
弁当の対象者	小さなお子様から、高齢者の方まで		
アピールポイント	出汁や薬味を利用して美味しく減塩。旨味成分を感じられるように工夫しました。 全て地産地消です。小さな頃から薄味に慣れ、100歳まで元気に過ごそう！		
使用食材量  (4人前の食材名とその量を料理毎に記入)	①	2合・乳清300ml・ミョウガ2個・干し椎茸4枚・茄子1/3本 しょうが少々・すし酢大さじ2・減塩醤油少々・砂糖少々	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	②	生鮭切り身2切・細ネギ1本・カッターチーズ60g・卵黄1個 味噌小さじ1・すりおろし生姜小さじ1・マヨネーズ小さじ1	
<b>牛乳、牛乳から作った乳清およびカッターチーズの使用量は必ず明記のこと。</b>	③	ひじき10g・人参1/3本・干し椎茸5枚・枝豆適量 カッターチーズ50g・牛乳300cc・乳清50cc・めんつゆ大1.5	牛乳 卵
	④	レンコン・人参1/3・里芋2個・干し椎茸5枚・椎茸戻し汁30ml・いんげん4本 乳清70ml・ポン酢大さじ1・七味唐辛子適量	
	⑤	卵4個・乳清40CC・カッターチーズ50g・ポン酢少々	
	⑥	モロヘイヤ1/2袋・乳清20cc・ポン酢10cc・からし少々	<b>食材のうち牛乳、牛乳から作った乳清およびカッターチーズの使用総量</b>
	⑦	じゃが芋1個・きゅうり1/4本・りんご1/4個・グレープフルーツ4房 牛乳200cc・すし酢小さじ1・マヨネーズ小さじ1	
	⑧	ズッキーニ1/2本・塩少々・塩昆布適量	牛乳 500ml
	⑨	寒天1袋・水500ml・砂糖30g・レモン1個・グレープフルーツ3/4個	乳清 490ml
		カッターチーズ 160g	
作り方	<p>① 手毬寿司 ミョウガと茄子は乳清、すし酢、ローリエに漬けておく。 干し椎茸は戻し汁に減塩醤油と砂糖を入れて甘辛く煮詰める。 酢飯を作り冷ます。ラップにネタを置き酢飯を入れ丸く握る。</p> <p>② 魚味噌チーズ焼き A:卵黄、味噌、小口切りネギ、しょうが、カッターチーズを混ぜておく。</p>		

(切り方、調理手順等につき、箇条書き。料理毎に記入)

鮭の水分をしっかりキッチンペーパーで拭きとり、その上にAを塗りアルミホイルにのせてトースターで8分ぐらい焼く。

- ③ ひじきのカッテージチーズ和え  
牛乳で戻したひじきと同じく牛乳で戻した椎茸を千切りにする。人参も千切りにする。フライパンに油をひき、炒める。  
乳清、めんつゆを入れて水分が無くなるぐらいまで煮たら、火を消し味をしみ込ませ冷ます。冷めたらカッテージチーズと枝豆を入れ和え形を整える。
- ④ 炊き合わせ  
一口大に切る。椎茸の戻し汁と乳清、ポン酢で煮て、七味で味を調える。
- ⑤ 出汁巻き卵  
卵、乳清、カッテージチーズ、ポン酢を入れ混ぜ合わせ焼く。
- ⑥ モロヘイヤのおひたし  
たっぷりのお湯で1分ほど湯がき、細かく刻む。乳清にポン酢とからしを加えて和える。
- ⑦ ポテトフルーツサラダ  
じゃが芋は牛乳でゆがき温かいうちにすし酢をかけてつぶし、マヨネーズを加える。袋に小口切りにしたきゅうりと塩を入れて揉み、しんなりしたら水で洗い固く絞る。りんごは小さく銀杏切り・グレープフルーツ房から出して小さく切りじゃが芋に混ぜザックリ和える。
- ⑧ ズッキーニの塩昆布和え  
ズッキーニはたて半分に切り、それを斜めに切る。  
袋にズッキーニと塩を入れて揉み、しんなりしたら水で洗い固く絞る。塩昆布と和える。
- ⑨ レモン・グレープフルーツ寒天  
水に寒天を入れ煮溶かす。砂糖を入れ再度煮溶かす。バットに流し入れレモン3/4個の果汁を絞り入れ、残りのレモンは細かく切りバットに入れる。  
グレープフルーツは適当な大きさに切り入れ、あら熱を取ってから冷蔵庫で冷やし固める。

(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 酢飯に乳清を入れる事によって高たんぱく・低脂肪でミネラルを多く摂取できる。
- ② カッテージチーズをに卵黄を入れてコクを出し、少量の味噌に生姜を入れ臭み消しと減塩効果。
- ③ 乾燥ひじきと干し椎茸を牛乳で戻す事でカルシウムの吸収を助け、カッテージチーズを加える事で更にカルシウム摂取大！めんつゆ使う事によって塩分を抑える事ができる。
- ④ 乳清と戻し汁で旨味成分が出て、酸味であっさり出来上がる。ポン酢使用で減塩。七味でピリ辛。
- ⑤ 乳清の旨味が出汁になり、カッテージチーズでカルシウム摂取。ポン酢で味付け減塩であっさり。
- ⑥ 乳清を入れる事でカルシウム2倍・からしを使用する事で暑い夏にインパクトあり。
- ⑦ じゃが芋を牛乳でゆでる事でコクと旨味、カルシウムを摂取。すし酢を使う事でマヨネーズの使用量を少なくしている。
- ⑧
- ⑨

