

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	徳島県		
JA名	JA東とくしま		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいひがしとくしまじよせいぶ		
組織・グループ名	JA東とくしま女性部		
代表者氏名(よみがな)	かわせ ますえ		
代表者氏名	川瀬 益栄		
弁当名	あいさい玉手箱♡♡♡	調理月日	令和2年7月14日
弁当の内訳 (料理名)	① 三色おにぎり		
	② ハスとみょうがのホエイ入り酢の物		
	③ 野菜のミルク煮		
	④ 鱧の天ぷら(添え物:リーフレタス、すだち)		
	⑤ カッテージチーズ入り卵焼き		
	⑥ レンコンのきんぴら		
	⑦ やまももミルク大福		
	⑧ 牛乳かん		
	⑨ さつまいも・じゃがいもとしらすのチーズガレット		
	⑩ 野菜サラダ(添え物:カッテージチーズ入りドレッシング)		
弁当の対象者	働き盛りのだんな様		
アピールポイント	食材は地元産にこだわり、すべてのメニューに牛乳や乳清を使って減塩に努めました。 (調味料として塩は使っていません。) ~徳島県の伝統工芸である遊山箱に詰めました~		
使用食材量 (4人前の食材名とその量を料理毎に記入)	① 三色おにぎり 米2合、乳清200ml、水200ml、枝豆(水煮)50g、小豆(水煮)100g、大豆(水煮)80g		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 乳、卵
	② ハスとみょうがのホエイ入り酢の物 ハス80g(皮を除く)、青瓜(皮・種を除く)50g、みょうが10g、ちくわ30g、らっきょう酢大さじ2、乳清小さじ1		
	③ 野菜のミルク煮 干しいたけ4枚、人参50g、筍100g、鶏もも肉200g、オクラ4本、牛乳200ml、めんつゆ(5倍濃縮)大さじ1と1/3、みりん大さじ1、上白糖大さじ1、酒小さじ1		
	④ 鱧の天ぷら 鱧4切(160g)、梅干し2個(20g)、青じそ4枚、乳清(A)25ml、乳清(B)60ml、米粉40g、みりん小さじ1/2、上白糖4g、サラダ油適量、片栗粉少々 添え物:リーフレタス2枚、すだち2個		
	⑤ カッテージチーズ入り卵焼き 卵3個、わかめ10g、カッテージチーズ大さじ2、みりん小さじ1、上白糖小さじ2、サラダ油少々		
	⑥ レンコンのきんぴら レンコン(皮を除く)55g、人参(皮を除く)60g、鷹の爪1本、牛肉70g、乳清大さじ1、白ごま10g、ごま油小さじ1、めんつゆ(5倍濃縮)小さじ1、水大さじ1と1/3、上白糖小さじ1		
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。			

	<p>⑦ やまももミルク大福 白玉粉100g、牛乳180ml、やまもも汁大さじ1、上白糖大さじ1、片栗粉適量、やまもも6個、こしあん100g</p> <p>⑧ 牛乳かん 粉寒天4g、水400ml、牛乳200ml、上白糖60g、やまもも2個、ナタデココ50g、みかん(缶詰)1</p> <p>⑨ さつまいも・じゃがいもとしらすのチーズガレット さつまいも50g、じゃがいも50g、しらす20g、ピザ用チーズ40g</p> <p>⑩ 野菜サラダ レタス1枚、パプリカ赤・黄12g、ミニトマト4個、オクラ1本、すだち2個 添え物: カッテージチーズ入りドレッシング(カッテージチーズ大さじ3、らっきょう酢大さじ3)</p>	<p>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</p> <p>牛乳 580ml</p> <p>乳清 305ml</p> <p>カッテージチーズ 50g</p>
<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き。料理毎に記入)</p>	<p>① 三色おにぎり 米は洗って30分浸水させ、水分を切って炊飯器に入れ、乳清と水を入れて炊く。炊き上がったご飯を3等分し、枝豆・小豆・大豆をそれぞれ混ぜ、各8個ずつラップでにぎる。</p> <p>② ハスとみょうがのホエイ入り酢の物 ハスと青瓜は小口切りにし、乳清でもみ絞る。みょうがは縦に細く切り、ちくわは半月切りにする。ハス・青瓜・みょうが・ちくわを、らっきょう酢と乳清で和える。</p> <p>③ 野菜のミルク煮 ☆人参は花形、筍はくし形、鶏もも肉は一口大に切っておく。 干しいたけは牛乳に浸けて戻し、調味料で味を調え、その中へ☆を入れて味の染み込みにくい物から煮ていき、最後にオクラを入れる。</p> <p>④ 鱧の天ぷら 鱧は乳清(A)に10分浸け臭みを取る。◇梅干しは種を取り包丁でたたき、みりん・上白糖を加えてペースト状にする。 水分をふき取った鱧に片栗粉をまぶし、青じそと◇をのせて巻く。米粉を乳清(B)で溶いて衣を作り、170℃に熱した油で揚げる。</p> <p>⑤ カッテージチーズ入り卵焼き わかめは洗って細かく切る。ポウルに卵を溶き、わかめ・カッテージチーズ・みりん・上白糖を加えて焼く。巻きすと菜箸を使ってひょうたん型に整える。</p> <p>⑥ レンコンのきんぴら 牛肉は乳清に浸けておく。人参・レンコンはいちょう切り、牛肉は細かく切る。材料をごま油で炒めて調味料で味付けし、火が通ったら鷹の爪を加え、最後に白ごまを混ぜ合わせる。</p> <p>⑦ やまももミルク大福 やまももは種を除き、こしあんと煮詰めやまももあんを作る。耐熱容器に白玉粉と牛乳を入れ、電子レンジで3分加熱し、一度取り出す。やまもも汁を入れて色を付けよく混ぜ、さらに1分30秒加熱する。粗熱がとれたら片栗粉を広げたラップの上に取りのばし、やまももあんを芯にして包む。 ※やまもも汁: やまももを削って搾しておく。</p> <p>⑧ 牛乳かん やまももは種を除き細かく刻む。鍋に水と粉寒天を入れてかき混ぜながら火にかける。沸騰したら火を弱めてさらに2分ほどかき混ぜ溶かす。◎砂糖を加えて溶かし、火を止めて牛乳を加え混ぜる。容器に◎の半分を流してやまもも・みかん・ナタデココを並べ、残りの◎を流し冷やし固める。</p> <p>⑨ さつまいも・じゃがいもとしらすのチーズガレット 口さつまいも・じゃがいもは、皮つきのまま水でよく洗い千切りにする。水にさらさず、そのままポウルに入れて、しらすと</p>	

	<p>ピザ用チーズを加えてよく混ぜる。</p> <p>天板にクッキングシートを敷き、口を乗せて形を整え、200℃に予熱したオーブンで8～9分焼く。</p> <p>⑩ 野菜サラダ</p> <p>野菜をよく洗う。レタスを敷いて千切りにしたパプリカを散らす。オクラは1mmの星形に切って散らす。ミニトマトとすだちは彩りよく置き、ドレッシングをかける。ドレッシングは、カッテージチーズとらっきょう酢を混ぜ合わせる。</p>
<p>(牛乳を使って減塩に工夫したポイントを料理毎に記入)</p>	<p>※ 全てのメニューに乳製品を使用し、調味料としての塩は使っていない。</p> <p>① 三色おにぎり</p> <p>乳清を入れることでお米がツヤツヤに。豆類たっぷりなたんぱく質摂取量アップ。</p> <p>② ハスとみょうがのホエイ入り酢の物</p> <p>塩を使わずに乳清でもみ減塩。</p> <p>③ 野菜のミルク煮</p> <p>しいたけを牛乳で戻し、その戻し汁を煮汁に使うことで減塩。</p> <p>④ 鱧の天ぷら</p> <p>衣に乳清を使うことで減塩。またアレルギーを考慮して米粉を使用。</p> <p>⑤ カッテージチーズ入り卵焼き</p> <p>カッテージチーズを入れることで風味アップ。</p> <p>⑥ レンコンのきんぴら</p> <p>牛肉を乳清に浸けることで栄養価アップ。</p> <p>⑦⑧ やまももミルク大福、牛乳かん</p> <p>特産品のやまももを使い、大福は餡にこだわり、牛乳かんはやまももを丸ごと使用。牛乳を使うことでカルシウムアップ。</p> <p>⑨ さつまいも・じゃがいもとしらすのチーズガレット</p> <p>さつまいもとじゃがいものでんぷんを利用し、しらすとピザ用チーズの塩気・旨味を生かして減塩。</p> <p>⑩ 野菜サラダ</p> <p>地元産の旬野菜を使い、ドレッシングはカッテージチーズを使うことでコクが出て満足感アップ。</p>

