

# 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	福島県							
JA名	JA福島さくら							
組織・グループ名(よみがな)	いわきちくじょせいふ なこそしぶ							
組織・グループ名	いわき地区女性部 勿来支部							
代表者氏名(よみがな)	ひるた けいこ							
代表者氏名	蛭田 敬子							
弁当名	乳和食2020	調理月日	令和2年8月3日					
弁当の内訳 (料理名)	① ホタテごはん	⑥ ぜんまいの信田巻き						
	② 青魚のカッテージ入りフライ	⑦ コーンのひまわりポテトサラダ						
	③ 茄子の肉はさみ	⑧ 切干し大根の酢もの						
	④ かぼちゃとさつま芋の煮物	⑨ ミックス寒天寄せ						
	⑤ ピーマン入り卵焼き	⑩ トマトの乳清シロップ漬け						
弁当の対象者	若い人から高齢者							
アピールポイント	自家野菜、牛乳、乳清、カッテージチーズをメニューに取り入れ、減塩効果を！ 今回も伝統野菜のおくいもを使用							
使用食材量  (4人前の食材名とその量を料理毎に記入)  <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>	① ホタテ200g 塩昆布25g 乳清100cc	<div style="border-bottom: 1px dashed black; padding-bottom: 5px;">食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</div> <div style="border-bottom: 1px dashed black; padding-bottom: 5px;">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</div> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 70%; border-right: 1px dashed black;">牛乳</td> <td style="width: 30%;">1000cc</td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px dashed black;">乳清</td> <td>600cc</td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px dashed black;">カッテージチーズ</td> <td>150g</td> </tr> </table>	牛乳	1000cc	乳清	600cc	カッテージチーズ	150g
	牛乳		1000cc					
	乳清		600cc					
	カッテージチーズ		150g					
	② 鯛又は鯿3枚、梅肉、大葉、カッテージチーズ30g、パン粉、卵、小麦粉、塩、胡椒、油							
	③ 茄子2コ、豚ロース200g、乳清50cc、酒、生姜 A(生姜、しょう油)							
	④ 九十九里かぼちゃ100g、サツマイモ100g、乳清200cc、砂糖大さじ3							
	⑤ 卵3個、小パプリカ(赤黄)1/2ヶ、牛乳30cc、カッテージチーズ30g、砂糖大さじ1、塩胡椒少々							
	⑥ 前日に戻したぜんまい100g、油揚げ2枚、鶏ひき肉100g、人参20g、生姜、砂糖、みりん、大葉、カッテージチーズ50g、 合わせ調味料(水、醤油、砂糖、みりん)油							
	⑦ じゃがいも(おくいも)4個、乳清50cc、玉ねぎ1/4個、マヨネーズ大さじ2 カッテージチーズ40g、大葉、コーン30g、ソーセージ							
⑧ 切干大根50g、人参1/2本、きゅうり1/2本、乳清50cc、しょう油大さじ2、 酢大さじ1.5 ごま油								
⑨ カニカマ、枝豆、寒天2g、乳清50cc、醤油、だし汁200cc、生姜のしぼり汁								
⑩ ミントマト10ヶ、グラニュー糖80g、乳清150cc、								
作り方	<p>① 米は乳清と水で浸水し、ホタテと塩昆布を散らして炊く。</p> <p>② 3枚におろした魚に塩、胡椒をふり 梅肉、大葉を広げカッテージチーズをのせて巻き楊枝でとめ、魚に卵、小麦粉、パン粉をつけ油で揚げる。</p> <p>③ 茄子を縦半分になり切込を入れ、乳清を醤油をつけた肉を挟み、片栗粉を付け蒸し器で蒸す。あついうちにAをかける。</p>							

(切り方、調理手順等につき、箇条書き。料理毎に記入)

- ④ かぼちゃとサツマイモを一口大に切り、乳清、砂糖を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ パプリカをせんざりにし熱湯で湯がき、卵を割りパプリカ、カッテージチーズ、調味料を合わせてフライパンで焼く。
- ⑥ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、横長になるように、三辺に切込を入れる。ボウルにみじん切りした人参、鶏ひき肉を入れ、粘りがでるまで手でよく捏ねます。広げた油揚げに肉だねを塗り、手前にぜんまいを乗せてカッテージチーズとともに巻楊枝でとめます。巻き終わりを蓋にして油揚げに焼き色が付くまで中火で5分程、返しながら焼く。合わせ調味料を回し入れ煮汁が少なくなるまで。あついうちにAをかける。
- ⑦ じゃがいもは皮を剥いたら乳清と水でゆでる。茹であがったらフォークで潰す。玉ねぎはみじん切りにし、ボウルに酢を入れ、馴染ませる。ソーセージは1.5cm幅の輪切りにし、片面に格子状に切れ目を入れ熱湯で湯がく。(切れ目が開くよう)じゃがいも、玉ねぎのみじん切り、マヨネーズ、カッテージチーズ、粉チーズ、塩、胡椒を入れよく混ぜる。ラップに一口大程度を乗せ、ソーセージの切れ目を中心に乗せて丸める
- ⑧ 切干大根を30分位水につけて戻す。きゅうり、人参は千切りにし、切干大根、醤油、砂糖、酢、乳清、ごま油であえる。
- ⑨ 枝豆は湯がき、カニカマは1cmに切る。鍋にだし汁と粉寒天を加えて煮立て、醤油、塩、生姜のしぼり汁乳清を加え、調味する。型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑩ ミントマトのヘタを取り、トマトの頭に爪楊枝をさし、熱湯に入れ、冷水にとり皮を剥く。乳清にグラニュー糖を入れ煮溶かし、ミントマトを生乳を入れ煮溶かし、ミントマトを乳清シロップに入れ漬ける。

(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 ホタテと乳清により減塩効果
- ② カッテージチーズで減塩でまろやかに
- ④ かぼちゃとさつまいもの煮ものを乳清で煮て減塩効果
- ⑥ カッテージチーズで柔らかな味に
- ⑩ ミントマトを乳清でシロップ漬けに

