

第11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ふくしま未来		
組織・グループ名(よみがな)	ふくしまちく ちいきおもてなしのかい		
組織・グループ名	福島地区 地域おもてなしの会		
代表者氏名(よみがな)	むとう あやこ		
代表者氏名	武藤 礼子		
弁当名	ニコニコ弁当	調理月日	令和3年8月26日
弁当の内訳 (料理名)	① ホエイ赤飯	⑥ 凍み豆腐と根菜の煮物	
	② ホエイご飯	⑦ かぼちゃサラダ	
	③ メカジキのフリッター	⑧ きゅうりの浅漬け	
	④ 鶏もも肉の塩こうじ焼き	⑨ 牛乳寒天(みかん・桃入り)	
	⑤ スペイン風オムレツ		
弁当の対象者	高齢者		
アピールポイント	食が細くなりがちな高齢者の方に、目でも楽しんでもらい、コロナ禍の不安な気持ちが癒されるようにカルシウムたっぷり、色とりどりのお弁当です。福島の桃、福島特産の凍み豆腐を使っています。		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量を料理毎に記入)	<p>① ホエイ赤飯 もち米 2カップ(400cc)、小豆 40g、ホエイ100ml 水 3カップ(小豆を炊く用)、ごま塩 少々</p> <p>② ホエイご飯 米 2合、ホエイ100ml、焼きのり 少々、たらこふりかけ 少々</p> <p>③ メカジキのフリッター メカジキ 2切れ、天ぷら粉 大さじ4、牛乳 大さじ4~5、青のり 小さじ1 マヨネーズ 大さじ1、米油 適量</p> <p>④ 鶏もも肉の塩こうじ焼き 鶏もも肉 2枚、牛乳 大さじ2、塩こうじ 小さじ2 米油 少々 プチトマト4個(飾り用)</p> <p>⑤ スペイン風オムレツ 卵 3個、ズッキーニ(小) 1本、じゃがいも 1個、ウインナー 4本 牛乳 大さじ2、カッターチーズ 30g、塩・こしょう 少々、米油 少々</p> <p>⑥ 凍み豆腐と根菜の煮物 凍み豆腐 4枚、人参 1本、ごぼう 1本、しいたけ 4枚、いんげん 5本 牛乳 50ml、水 150ml、砂糖 大さじ1、みりん 大さじ1 めんつゆ 大さじ2、米油 少々</p> <p>⑦ かぼちゃサラダ かぼちゃ 1/2個、きゅうり1本、ハム 3枚、卵 2個、牛乳 大さじ1 マヨネーズ 大さじ1、塩 少々、カッターチーズ30g</p> <p>⑧ きゅうりの浅漬け きゅうりの浅漬け 2本、塩こんぶ 少々、ホエイ 40ml</p> <p>⑨ 牛乳寒天(みかん・桃入り) 缶詰みかん 1缶、桃 1個、牛乳 400ml、水 100ml、砂糖 大さじ3 粉寒天 4g、レモン汁 少々</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>・卵 ・乳 ・小麦</p>
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。			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
	牛乳	600ml	
	乳清	240ml	
	カッターチーズ	60g	
作り方 (切り方、調理手順等につき、簡条書き。料理毎に記入)	<p>① ホエイ赤飯 (圧力鍋を使用) (1)もち米は洗って30分ほど水につけ、水加減する前にザルに上げ、水気を切る。 (2)小豆はきれいに洗い、水気を切る。 (3)圧力鍋に小豆と水3カップを入れ、ふたを閉めて加熱する。 (4)圧力が下がったら、小豆の煮汁を1カップ位取っておく(使用するので捨てない) (5)(4)にもち米、ホエイを入れよく混ぜる。ひたひたになるように(4)で取っておいた煮汁で調整し蓋を閉め、加熱する。 (6)圧力が下がったら蓋を開け全体を軽くかき混ぜ、布ふきん等をかぶせて蒸らす。ごま塩を振る</p> <p>② ホエイご飯 (1)米は洗って20分ほど水につけ、ザルに上げて水気を切る。 (2)炊飯器に米、ホエイを入れ、目盛りまで水を加えて炊く (3)焼きのりを目、口の形に切り、飾る。たらこふりかけを類に見立ててかける</p> <p>③ メカジキのフリッター</p>		

- (1)メカジキは水分を取り、4等分にする。
 - (2)てんぷら粉に牛乳、マヨネーズ、青のりを入れ、さっくりと混ぜ 衣を作り、メカジキを加える。
 - (3)フライパンに2センチ位米油を入れ、170度に熱し メカジキを1切れずつ油に入れカリッと揚げる。
- ④ 鶏肉の塩こうじ焼き
- (1)鶏もも肉の両面にフォークで数か所さしておく。厚みがあるところは、切り開いておく。
 - (2)ビニール袋に鶏肉を入れ、牛乳、塩こうじを入れ揉みこみ1時間位冷蔵庫で漬け込む。
 - (3)フライパンに米油を熱し、皮目を下にして入れ 落し蓋等で押さえながら弱火で焼き色がついたら裏返し、さらに焼いて鶏肉の中まで火を通す。プチトマトを飾る。

- ⑤ スペイン風オムレツ
- (1)じゃがいもは皮をむき、5ミリ位のいちよう切りにし、皿にラップをかけて電子レンジで3分位加熱する。
 - (2)ズッキーニは5ミリ位の厚さの輪切り、ウインナーも5ミリ位の厚さの斜めに切っておく。
 - (3)(1)と(2)をフライパンに油をしき、軽く炒める。
 - (4)卵を割りほぐし、牛乳、塩、こしょう、カッテージチーズを加え混ぜる。(3)に卵液を入れ混ぜながら弱火で焼く。
 - (5)底が固まったら、一度皿などに乗せ裏返して色よく火が通るまで焼く。
- ⑥ 凍み豆腐と根菜の煮物
- (1)凍み豆腐はお湯で(50℃位)で戻し、手のひらで挟んで水分をしぼり、半分に切り1cm位の幅に切る。
 - (2)人参、ごぼうは乱切り、しいたけは4等分、いんげんは筋を取り、茹でておく。
 - (3)フライパンに米油を入れ、ごぼう、人参を入れて2分ほど炒め、しいたけも入れ、さっと炒める。
 - (4)(3)に水、砂糖、みりんを入れてごぼうが柔らかくなるまで落し蓋をして煮る。
ごぼうが柔らかくなったら、凍み豆腐、牛乳、めんつゆを入れて煮詰める。
- ⑦ かぼちゃのサラダ
- (1)ゆで卵(固ゆで)を作り、白身と黄身に分けておく。
 - (2)かぼちゃは種を取り、小さく切って皿に入れ、少し水を振りラップをして電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
熱いうちに皮を取って、ゆで卵の黄身と一緒に潰す。
 - (3)きゅうりは薄い輪切りにして、塩をふり揉みこむ。ハムは半分に切って5ミリ位の幅に切る。
ゆで卵の白身は細かく切っておく。
 - (4)粗熱のとれたかぼちゃに水分を絞った、きゅうり、ハム、ゆで卵の白身、カッテージチーズの
2/3の量を入れて混ぜ、牛乳、マヨネーズを加える。残りのカッテージチーズを上にも飾る。
- ⑧ きゅうりの浅漬け
- (1)きゅうりはキッチンペーパーに挟み、綿棒などで軽く叩いてひび割れさせ、乱切りにする。
 - (2)塩こんぶを半分の長さに切り、きゅうり、ホエイと一緒にポリ袋に入れ揉みこみ冷蔵庫で冷やす。
- ⑨ 牛乳寒天(みかん・桃入り)
- (1)桃はみかんと同じ位の大きさに切り分け、レモン汁をかけておく。
 - (2)鍋に、牛乳、水、砂糖、粉寒天を入れて中火で煮溶かす。
 - (3)沸騰したら弱火にして2分煮る。
 - (4)(3)に牛乳、砂糖を加え、砂糖が完全に溶けたら火を止める。
 - (5)容器にみかん、桃を並べて、寒天を流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

(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 **ホエイ赤飯**
つやつや、カルシウムたっぷり、おかず不要で減塩
- ② **ホエイご飯**
つやつや、カルシウムたっぷり、おかず不要で減塩
- ③ **メカジキのフリッター**
牛乳で衣がふわふわ、青のりの風味で下味なしで食べられる
- ④ **鶏肉の塩こうじ焼き**
塩こうじを使用することで、しょうゆを使用しなくて済むので減塩
- ⑤ **スペイン風オムレツ**
牛乳、カッテージチーズで風味豊か、カルシウムアップ
- ⑥ **凍み豆腐と根菜の煮物**
牛乳の効果で根菜、凍み豆腐の旨味アップ
- ⑦ **かぼちゃサラダ**
牛乳を入れるので、マヨネーズが少なく減塩
- ⑧ **きゅうりの浅漬け**
ホエイで美味しく漬かり、塩こんぶの塩味だけなので減塩
- ⑨ **牛乳寒天(みかん・桃入り)**
みかんと牛乳の相性でカルシウムの吸収アップ

