

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福島さくら																				
組織・グループ名(よみがな)	いわきちくじよせいぶ おがわしぶ																				
組織・グループ名	いわき地区女性部 小川支部																				
代表者氏名(よみがな)	まつもと よねこ																				
代表者氏名	松本 ヨネ子																				
弁当名	なかよし弁当	調理月日	R3.8.5																		
弁当の内訳 (料理名)	① 乳清ごはん	⑥しいたけとチーズ卵																			
	② エビとズッキーニのマヨネーズ焼き	⑦乳清ピクルス																			
	③ 高野豆腐のハンバーグ	⑧きゅうりの酢物																			
	④ 牛乳グラタン																				
	⑤ 鳥胸肉のチキンカツレツ																				
弁当の対象者	老若男女																				
アピールポイント	・乳製品が苦手な人も美味しく食べれることを考えて作りました。																				
使用食料量 (4人前の食料名とその量を料理毎に記入) 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。	① ごはん…2合、乳清…180cc、くろごま…少々	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</td> </tr> <tr> <td>エビ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>小麦粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> </tr> <tr> <td>乳製品</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">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</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>350cc</td> </tr> <tr> <td>乳清</td> <td>250cc</td> </tr> <tr> <td>カッテージチーズ</td> <td>40g</td> </tr> </table>		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの		エビ		小麦粉		卵		乳製品		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		牛乳	350cc	乳清	250cc	カッテージチーズ	40g
	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの																				
	エビ																				
	小麦粉																				
	卵																				
	乳製品																				
	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																				
	牛乳			350cc																	
	乳清			250cc																	
	カッテージチーズ			40g																	
② むき海老…8尾、ズッキーニ…1本、塩・胡椒…少々、マヨネーズ…大4 レモン汁…大1、レモンの皮のすりおろし…少々、片栗粉、サラダ油…少々																					
③ 高野豆腐…20g、牛乳…50cc、玉ねぎ…2分の1、サラダ油…適量、ズッキーニ…1本 合いびき肉…150g、インゲン…3本、人参30g、塩・胡椒…少々、卵…1個																					
④ 玉ねぎ…1個、しめじ…40g、蒸しかぼちゃ…60g、ゆでパスタ120g、ハム…40g 牛乳…300cc、カッテージチーズ…40g、ミックスチーズ…200g、小麦粉…適量																					
⑤ とりむね肉…200g、卵…半分、粉チーズ…大2、胡椒…少々、パン粉…大3 小麦粉…大2、ホエー…大3、レモン汁…大1																					
⑥ しいたけ…6枚、卵…2個、ピザ用チーズ…15g、塩、青のり…適量																					
⑦ きゅうり、パプリカ、ミニトマト、アボガド、玉ねぎ…約300g、ずし酢、ホエー…適量																					
⑧ きゅうり…1本、塩、砂糖、酢…少々																					
作り方	<p>① 乳清でご飯を炊く。</p> <p>② むき海老は背ワタを取り洗い、水けをふく、ズッキーニは輪切りにする、エビとズッキーニに塩、胡椒をし片栗粉を少々塗すボールにマヨネーズ、レモン汁、レモン皮を入れ混ぜ合わせておく、フライパンにサラダ油を熱しエビとズッキーニを並べ3分ほど返ししながら両面がこんがり色づいたら取り出して油をきる、混ぜ合わせたものを混ぜ合わせる。</p> <p>③ 人参とインゲンはさいの目に切り茹でておく、高野豆腐粉は温めた牛乳に混ぜて浸しておく、玉ねぎはサラダ油をかけラップして、レンチンしておく、ズッキーニ以外の材料をボールに入れ、ねばりが出るまで混ぜ、8個に丸めて、空気を抜き小麦をふり、ズッキーニを押し付ける、フライパンに油を熱してうすすら焦げ目がつくまで両面焼く、ふたをして弱火で中まで火が通るまで火を通す。</p> <p>④ 各材料を食べやすい大きさに切りそろえ、炒める、塩、胡椒で味を調え、小麦粉をふるい入れ、牛乳で伸ばす、チーズを乗せてオーブントースターで約15分焼く。</p> <p>⑤ 鶏肉を袋に入れ、すりこ木棒でたたきのばす、胡椒、ホエーに一晩漬ける、小麦粉を両面にまぶし、卵半分に粉チーズを入れ鶏肉に塗る、パン粉をふるってオリーブオイルで焼く、仕上げにレモン汁。</p> <p>⑥ しいたけチーズ卵:しいたけは軸をかさの付け根から切り取り裏側を上にして軽く塩を振る、耐熱容器に卵を溶き塩、ピザ用チーズを加えてラップをかけて電子レンジで約1分強半熟程度になるまで加熱する、電子レンジから取り出して混ぜ合わせ、シイタケの上にごんもりとのせ、オーブントースターで7～8分焼く。</p> <p>⑦ ずし酢、ホエーを鍋に入れ、適当に切った野菜を入れ、落し蓋をして、中火で4分煮る、冷まして冷蔵庫へ入れる。</p> <p>⑧ きゅうりをスライスし、塩を振り固く絞る、砂糖と酢につける。</p>																				
(切り方、調理手順等につき、簡条書き。料理毎に記入)																					
(牛乳を使って減塩に工夫したポイントを料理毎に記入)	④ 野菜のいためた甘さと、チーズを使用したことで、こくがでて、いつもより優しい味に仕上がる。																				
	⑤ 塩を使用しなかったら、味がぼやけてしまったのでレモン汁を使ったらおいしくできました。																				
	⑦ ホエーを使用したことにより、味に深みが出ました。																				

