

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かわまえしぶ		
組織・グループ名	いわき地区女性部川前支部		
代表者氏名(よみがな)	ねもと ひさこ		
代表者氏名	根本 久子		
弁当名	コロナ★バイバイ弁当 part2	調理月日	令和3. 8. 5
弁当の内訳 (料理名)	① チーズ玉子焼き	⑨ 乳清ごはん	
	② 豚ひき肉のチーズ焼き	⑩ ふわふわがんもどき	
	③ 小白井キュウリと大根の酢の物	⑪ ブロッコリーのフリット	
	④ ブロッコリーのチーズ焼き	⑫ 黒大豆ごはん	
	⑤ ピーマンチーズ焼き	⑬ フルーツ牛乳寒天	
	⑥ いんげんのエゴマみそ和え		
	⑦ かぼちゃとチーズのごま団子		
	⑧ ホタテの豆乳チリソース		
弁当の対象者	若者から年配者		
アピールポイント	地元の野菜を使いバランス良く楽しく食べよう♡		
使用食材量 (4人前の食材名とその量を料理毎に記入)	① 卵3個、青ネギ $\frac{1}{4}$ 束、A(スキムミルク大3、水大3)、塩小 $\frac{1}{2}$ 、鶏がらスープの素小 $\frac{1}{2}$ 、ハチミツ小1	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの	
	② 豚ひき肉300g、青しそ7枚、スライスチーズ2枚、シイタケ3枚、酒、片栗粉大1、鶏がらスープの素小1、ニンニク少々、塩コショウ		
	③ B(小白井キュウリ4本、大根 $\frac{1}{2}$ 本、塩小1) C(酢大2、砂糖大4)		・乳
	④ ブロッコリー280g、とろけるチーズ2枚、マヨネーズ大2		・小麦粉
	⑤ ピーマン2個、ベーコン1枚、しらす10g、スライスチーズ1枚、マヨネーズ大2		・卵
	⑥ いんげん200g、みそ大2、ヨーグルト大2、エゴマパウダー小1		
	⑦ かぼちゃ $\frac{1}{8}$ 個、ツナ缶 $\frac{1}{2}$ 缶、チーズ4個、バター5g、塩コショウ、白ごま		
	⑧ ホタテ貝柱16個、玉ねぎ $\frac{1}{2}$ 個、ピーマン2個、パプリカ2個、長ネギ $\frac{1}{2}$ 本、ニンニク・生姜 各1片、塩コショウ、片栗粉、ごま油		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
	合わせ調味料(豆乳100ml、豆板醤小1、砂糖小1、トマトスープ大3、醤油大3)		
	⑨ 米2合、枝豆150g、ホエー200cc、塩・オリーブオイル 各少々		牛乳 350cc
	⑩ D(カッテージチーズ120g、卵白2個分、シイタケ3枚、ネギ1本、生ひじき50g、塩小1)、片栗粉大5、揚げ油、E(乳清大4、ポン酢しょうゆ小2)		乳清 520cc
	⑪ ブロッコリー $\frac{2}{1}$ 株、薄力粉1カップ、スキムミルク大1、ベーキングパウダー小1		カッテージチーズ 120g
	水・油・ソース・青のり 適宜		
	⑫ 米2合、黒大豆(小粒)150g、ホエー200cc、ごま塩		
	キウイ1個、みかん1個、みかん缶・パイン缶 各1缶		
	⑬ 牛乳350cc、水150cc、砂糖70g、粉寒天5g		
作り方	<p>① 材料を全てまぜ、フライパンにサラダ油を引き、中火で焼く</p> <p>② 引きにみじん切りにしたシイタケ・青しそ・チーズを入れ調味料で味付けをし、丸めてフライパンで焼く</p> <p>③ B(小白井キュウリ、大根)を薄切りにして塩もみをし、水洗い。CをまぜBに和える</p> <p>④ ブロッコリーをゆでアルミカップに入れ、マヨネーズ・チーズをかけて、オーブントースターでこんがり焼く</p> <p>⑤ ピーマンを半分に切り、ベーコン、しらす・マヨネーズ・チーズをのせてオーブンで10分焼く</p> <p>⑥ いんげんは塩を入れゆでる ポールに調味料を入れ混ぜ、いんげんと合わせる</p> <p>⑦ かぼちゃをレンジで5分加熱し、つぶす かぼちゃにツナ・バター・塩コショウをし丸め、中にチーズを入れる最後に白ごまをまぶす</p> <p>⑧ 玉ねぎ・ピーマン・パプリカ長ネギを一口大に切る ホタテは塩コショウで下味付け片栗粉をまぶす 合わせ調味料を作る フライパンに油をひきニンニクを入れ、ホタテをソテーし、皿にもどす 次に野菜を炒め ホタテをもどし合わせ調味料を加え 水溶き片栗粉でとろみをつける 香りつけにごまを回しかける</p> <p>① 米は洗って浸水させ、ざるに上げ、水気を切って炊飯器に入れ、枝豆と一緒にホエーと水で炊く</p> <p>② a(ボウルにDの材料を入れ、最後に片栗粉を加えて良く混ぜる)</p>		

	<p>揚げ油を熱し a をスプーンですくって落としながら、こんがりきつね色に揚げる 乳清ポン酢しょうゆを添える</p> <p>⑪ ブロッコリーは小さく切る 薄力粉・スキムミルクに水を加えて混ぜ、ホットケーキより少し固めの生地にする ブロッコリーに衣をつけ170℃の油で揚げる ソースと青のりをかける</p> <p>⑫ 黒大豆はポウルに水を入れ、浸す(1時間くらい) 米は洗って浸水させ、ざるに上げ、水気を切って炊飯器に入れ、黒大豆と一緒にホエーと水で炊く 炊きあがったらごま塩をふる</p> <p>⑬ 水と寒天を混ぜ、中火で沸騰するまで混ぜる 弱火で2分まぜ、砂糖を加え牛乳を入れ、ふつつつするまで煮る 型に入れ、冷蔵庫で冷やす</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>	<table border="0"> <tr> <td>① スキムミルクを使いカルシウムを!</td> <td>⑨ ホエーを入れる事により酸味もでてサッパリ</td> </tr> <tr> <td>② チーズを入れ、コクと減塩</td> <td>⑩ カッテージチーズと乳清ポン酢でさっぱりと</td> </tr> <tr> <td>③ 甘酢で夏バテ予防</td> <td>⑪ スキムミルクを入れてコクをプラス</td> </tr> <tr> <td>④ マヨネーズとチーズでコクと減塩</td> <td>⑫ 黒大豆を使い時短 ホエーを入れて味もまろやか</td> </tr> <tr> <td>⑤ しらすとベーコンとチーズを使い減塩</td> <td>⑬ 牛乳寒天 ビタミンCも取れ牛乳の苦手な方でもOK</td> </tr> <tr> <td>⑥ ヨーグルトで減塩・サッパリ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑦ かぼちゃの甘さとチーズの塩分がマッチしてGOOD</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑧ 調味料をに豆乳を使いまろやかに</td> <td></td> </tr> </table>	① スキムミルクを使いカルシウムを!	⑨ ホエーを入れる事により酸味もでてサッパリ	② チーズを入れ、コクと減塩	⑩ カッテージチーズと乳清ポン酢でさっぱりと	③ 甘酢で夏バテ予防	⑪ スキムミルクを入れてコクをプラス	④ マヨネーズとチーズでコクと減塩	⑫ 黒大豆を使い時短 ホエーを入れて味もまろやか	⑤ しらすとベーコンとチーズを使い減塩	⑬ 牛乳寒天 ビタミンCも取れ牛乳の苦手な方でもOK	⑥ ヨーグルトで減塩・サッパリ		⑦ かぼちゃの甘さとチーズの塩分がマッチしてGOOD		⑧ 調味料をに豆乳を使いまろやかに	
① スキムミルクを使いカルシウムを!	⑨ ホエーを入れる事により酸味もでてサッパリ																
② チーズを入れ、コクと減塩	⑩ カッテージチーズと乳清ポン酢でさっぱりと																
③ 甘酢で夏バテ予防	⑪ スキムミルクを入れてコクをプラス																
④ マヨネーズとチーズでコクと減塩	⑫ 黒大豆を使い時短 ホエーを入れて味もまろやか																
⑤ しらすとベーコンとチーズを使い減塩	⑬ 牛乳寒天 ビタミンCも取れ牛乳の苦手な方でもOK																
⑥ ヨーグルトで減塩・サッパリ																	
⑦ かぼちゃの甘さとチーズの塩分がマッチしてGOOD																	
⑧ 調味料をに豆乳を使いまろやかに																	

