

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)	いわきちくほんぶ なこそしぶ		
組織・グループ名	いわき地区本部 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2021	調理月日	令和3. 8. 5
弁当の内訳 (料理名)	① 三色いなり		⑥ 春雨サラダ
	② いか焼売		⑦ かぼちやの茶巾絞り
	③ ホタテの甘辛煮		⑧ 茄子の味噌和えといんげんのピーナッツ和え
	④ 豚肉とカッテージチーズのミルフィーユ		⑨ ゼリー寄せ
	⑤ パプリカといんげんのキャベツ巻き		⑩ ミントマトのチーズ焼き
弁当の対象者	若い人からお年寄りまで！		
アピールポイント	旬のもの、自家製の野菜を使い、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) 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 米2合、乳清50cc、油揚げ2枚、卵1個、鶏挽肉100g、枝豆、砂糖、醤油、みりん		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	② いか200g、豚挽肉200g、玉ねぎ1/4個、葱6cm、カッテージチーズ30g、焼売の皮、塩コショウ、片栗粉、キャベツの葉		
	③ ホタテ8個、乳清30cc、砂糖、醤油		
	④ 豚ロース肉200g、カッテージチーズ50g、はんぺん大1枚、大葉3枚、おくいも1個、パン粉、塩胡椒、卵、小麦粉		
	⑤ キャベツ2枚、パプリカ(赤・黄)、いんげん3本、カッテージチーズ50g、はんぺん大1枚、胡椒、顆粒コンソメ、乳清20cc		
	⑥ 春雨30g、にんじんきゅうり各1/4本、ハム2枚、乳清30cc、砂糖、醤油、ごま油、白ごま		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
	⑦ みやこカボチャ1/4個、乳清50cc、カッテージチーズ50g		
	⑧ 茄子4個、いんげん5本、ピーナッツ		
	⑨ ゼリー4g、オクラ1本、コーン、コンソメの素、乳清30cc		
	⑩ ミントマト4個、とろけるチーズ少々		
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 乳清を入れてご飯を炊く、油揚げは半分になり、醤油、みりん、乳清、ザラメで煮る。炒り卵と肉そぼろを作る。油揚げにご飯を詰め、炒り卵、肉そぼろをのせ、枝豆を飾る</p> <p>② いかはざく切りにして包丁でたたき、ミンチ状にする。玉葱・葱はみじん切り。豚挽肉にカッテージチーズ・いか・玉葱・葱を混ぜ20等分に分け丸める。焼売の皮で包みキャベツの皮を敷いて10分くらい蒸す。</p> <p>③ ホタテを乳清・醤油・砂糖・酒・みりん・生姜1かけを入れて煮る</p> <p>④ 豚ロースに塩、胡椒をを広げる。カッテージチーズとはんぺんを混ぜ合わせて広げ、青じそと順に重ねて、小麦粉・卵・パン粉をつけて、おくいもを拍子切りにし共に油で揚げる</p> <p>⑤ パプリカ赤、黄5mmに切り、いんげんは塩ゆでする。キャベツの葉は2枚茹でる。キャベツの上にはんぺんと混ぜたカッテージチーズいんげん、パプリカを乗せてキャベツで巻く。鍋にキャベツ巻きを入れて、乳清、コンソメ、水で煮る。</p> <p>⑥ 春雨、人参は千切りにして茹でる。きゅうり、ハムも細切りにして合わせて、砂糖・醤油・乳清・ごま油である</p> <p>⑦ カボチャは1口大に切り、乳清、水で茹でる。茶巾絞りで形を整える。</p> <p>⑧ 茄子は乱切りにして油で揚げ、味噌、砂糖、みりんで和える。いんげんは茹で、ピーナッツで和える。</p> <p>⑨ オクラは下処理をして茹で、スライスする。鍋に乳清、水、コンソメを入れ味を調える。火を止めて冷ましたらふやかしたゼラチンを溶かす。容器にオクラ、コーンを入れゼリー液を流す</p> <p>⑩ ミントマトの中をくり抜きとろけるチーズを入れて、オーブントースターで焼く</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>③ 乳清で減塩効果</p> <p>⑥ 乳清で減塩効果</p> <p>⑦ 乳清で減塩効果</p> <p>⑧ カボチャにカッテージチーズを入れてまるやかに</p> <p>⑨ 乳清で減塩効果</p>		

