

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】

別紙4

都道府県名	三重県		
JA名	JAみえなか		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいみえなか たすけあいそしき『ほほえみ』		
組織・グループ名	JAみえなか 助け合い組織『ほほえみ』		
代表者氏名(よみがな)	ふくだ ちよこ		
代表者氏名	福田 千代子		
弁当名	ビタミン愛 弁当	調理月日	令和3年8月12日(木)
弁当の内訳 (料理名)	① 赤米ごはん		
	② モロヘイヤの混ぜご飯		
	③ やわらかチキンロール		
	④ たこのサラダ		
	⑤ さつまいもの肉巻き		
	⑥ つるむらさきのだし煮おひたし		
	⑦ 切り干し大根ミルク煮		
	⑧ チーズだし巻き		
	⑨ 牛乳寒天		
弁当の対象者	お子様から高齢者まで		
アピールポイント	塩分をひかえ、素材そのものの旨味を感じられるよう工夫。材料は安心、安全な地元の食材を使用。彩りや、盛り付けで見ても楽しめるよう工夫。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量を料理毎に記入)	① 赤米ごはん 米 1合、赤米 大さじ1、乳清 180cc ② モロヘイヤの混ぜご飯 米 1合、モロヘイヤ 25g、乳清 180cc、梅干し 大1~2個(20g)、ちりめんじゃこ 5g、白いりごま 小さじ1/2、 ③ やわらかチキンロール 鶏むね肉 1枚、乳清 大さじ3、塩 1つまみ、人参 1/4本、インゲン 3本 米油 適量 紫タマネギ(みじん切り) 小さじ1、プレーンヨーグルト 大さじ3 パセリ(みじん切り) 小さじ1/2、マヨネーズ 大さじ1 ④ たこのサラダ たゆでだこの足 100g、ベビーリーフ 小1/2袋、塩 ひとつまみ、 カッターチーズ 大さじ1、オリーブ油 大さじ1 ドレッシング用 レモン汁 大さじ1、はちみつ 大さじ1/2、コショウ 少々 オリーブ油 大さじ2 ⑤ さつまいもの肉巻き さつまいも(中) 1本(250g)、豚ばら薄切り肉 12枚、乳清 125g ぽん酢しょうゆ(新予約) 125g ⑥ つるむらさきのだし煮おひたし つるむらさき 100g、かつお節 小袋1/2袋 すりごま 小さじ1、 めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2、牛乳 100ml ⑦ 切り干し大根ミルク煮 切り干し大根 20g、人参 10g、インゲン 10g、ちくわ 1本、 椎茸(乾) 1枚、米油 小さじ1/2、牛乳 200ml、白だし 小さじ1/2、 しょうゆ 小さじ1/4 ⑧ チーズだし巻き		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 乳 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 500ml 乳清 405cc カッターチーズ 60g
	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。		

	<p>卵 2個、カッテージチーズ 50g、細ネギ(小口切り) 3本、めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2、米油 適量</p> <p>⑨ 牛乳寒天 キウイ(黄、緑) 各半分づつ、粉寒天 2g、牛乳 200ml、水 100ml、砂糖 30g</p>	
<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き。料理毎に記入)</p>	<p>① 赤米ごはん 米に赤米を混ぜ洗って、30分おく。乳清を入れ炊く。</p> <p>② モロヘイヤの混ぜご飯 米は洗って30分おいてから、乳清を入れて炊く。モロヘイヤは塩少々(分量外)を入れた湯で1分ほど湯で、水気を絞り、2~3cmの長さに切る。梅干しは種を除き、細かく刻む。ちりめんじゃこは、湯通しして水気をしっかり切る。炊いたごはんにもろヘイヤ、梅干し、ちりめんじゃこ、ゴマを加えて混ぜる。</p> <p>③ やわらかチキンロール 鶏むね肉は皮をとる。厚いところを観音開きにし、肉の上にラップを敷き、麺棒で均等のうすさになるまで叩いて延ばす。ジップつきの袋に乳清と塩を入れる。袋に鶏むね肉を広げて入れ、空気を抜きジップをしっかりと止め、冷蔵庫で半日から1日おく。インゲンは両端を切り落とす。人参は細切りにする。鶏むね肉の上にインゲン、人参を均等におき、くるくる巻いてタコ糸で巻いて縛る。フライパンを温め米油をひく。焼きあがったら、タコ糸を取る。ヨーグルト、マヨネーズ、パセリ、紫タマネギを入れてソースを作り1cm幅に切った鶏むね肉の上にかけて出来上がり。</p> <p>④ たこのサラダ たこは一口サイズのそぎ切りにし、塩をひとつまみふり、オリーブ油をからめる。ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。ベビーリーフは食べやすい大きさに切る。たこ、カッテージチーズ、ベビーリーフを混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。</p> <p>⑤ さつまいもの肉巻き さつまいもは皮ごと半分の長さに切り、縦6等分にする。蒸気の上がった蒸し器に入れ、竹串を刺してすっと通るまで10分程度蒸す。豚肉を1枚広げ、さつまいもを1切れ巻く。これを12個つくる。フライパンを熱し、肉の巻き終わりを下にし、並べ入れ中火で2~3分焼く。脂が出てきたら少しずつ転がしながら4~5分かけてじっくり焼く。余分な脂を拭きとり、ぽん酢しょうゆと乳清を加え転がら煮詰め出来上がり。</p> <p>⑥ つるむらさきのだし煮おひたし つるむらさきは水洗いする。さつとゆで水気をしっかり絞っておく。牛乳、めんつゆをフライパンに入れ、中火にかけ水分が半分になるまで煮つめる。その中にひと口大に切った、つるむらさきを入れひと煮立ちさせる。かつお節とごまをふり、出来上がり。</p> <p>⑦ 切り干し大根のミルク煮 切り干し大根はサッと洗い、多めの水に15分つける。戻ったら水気をしっかり絞り3cm長さに切る。人参は5mm幅の千切りにし、ちくわとインゲンは斜め薄切りにし、椎茸は戻して薄切りにする。フライパンを熱し、米油を入れ、切り干し大根、人参、インゲン、椎茸を入れ人参がしんなりするまで中火で炒め、牛乳、白だし、しょうゆを加え水分がなくなるまで煮つめて出来上がり。</p> <p>⑧ チーズだし巻き 卵を溶き、カッテージチーズ、ネギ、めんつゆを加えて混ぜる。フライパンに薄く米油をひき卵を3回に分けて入れ、だし巻き卵を作る。</p> <p>⑨ 牛乳寒天 キウイは皮をむき、薄いいちょう切りにする。鍋に水を入れ、粉寒天を入れてよく混ぜる。中火にし沸騰後は2分くらい火にかけよくかき混ぜる。完全に粉寒天が溶けたら、砂糖を加え焦げないようによくかき混ぜる。火を止め人肌温めた牛乳を加えかき混ぜ、あら熱を取る。キウイを流し缶に並べ、あら熱を取った牛乳を流し入れ冷やし固める。</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)

- ① 白米より豊富な栄養成分を含んだ赤米使い、乳清で加えて炊くことで、より一層栄養が摂取できるようにしました。
- ② 乳清を入れて炊くことで栄養価アップ！ちりめんを一度湯通しする事で減塩効果。モロヘイヤ、梅干しをいれることで夏バテ予防。
- ③ 乳清に一つまみの塩を入れて、鶏むね肉を漬け込むことで、焼くときに塩などの味付けをしなくても減塩効果。漬け込むことで鶏むね肉がしっとり、やわらかに。
- ④ カッテージチーズを入れることで減塩、タコとカッテージチーズで疲労効果。
- ⑤ ぽん酢しょうゆで酸味であっさり減塩、さつまいもの甘さと相性抜群。
- ⑥ カルシウムなど栄養豊富なつるむらさきを使い、だしの代わりに牛乳を使うことで旨味とコクが出る為少量の調味料で味付けし、かつお節をいれることで風味も加わった。
- ⑦ 切り干し大根を牛乳で煮詰めることにより、大根に栄養と旨味が吸収。素材の味を生かすようにした。
- ⑧ 卵にカッテージチーズを入れることによりコクを出し、カルシウム摂取が出来る。
- ⑨ 牛乳を使うことで砂糖の分量を減量。キウイフルーツのビタミンを加えた。

