

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	三重県		
JA名	JA伊勢		
組織・グループ名(よみがな)	いせちく じよせいぶ		
組織・グループ名	伊勢地区 女性部		
代表者氏名(よみがな)	つじ まゆみ		
代表者氏名	辻 麻由美		
弁当名	なんでも牛乳を加えておいしく食べよう	調理月日	R3.8.17
弁当の内訳 (料理名)	① 牛乳飯		
	② サンマの牛乳入り竜田揚げ サラダ		
	③ 牛乳入り卵焼き シイタケ人参煮		
	④ いんげんの白ゴマあえ 大根人参煮		
	⑤ きんぴらゴボウ 鶏肉の牛乳煮		
弁当の対象者	中高年		
アピールポイント	ちよいとし牛乳で煮て牛乳嫌いをなくそう。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量を料理毎に記入)	① 米:2合 牛乳:200ml 塩:少々 しそ:適量 おかか:適量 ② サンマ:4切 つゆの素:大さじ2 酒:大さじ2 だしの素:大さじ2 牛乳:70ml 人参:40g おから:40g マヨネーズ:大さじ1 片栗粉:少々 ゴマ油:適量 ③ 卵:2個 人参:小1/4個 シイタケ:2枚 牛乳:少々 だしの素:少々 ④ いんげん:小8本 白ゴマ:少々 大根:40g 人参:40g 玉ねぎ:1/4個 牛乳:少々 出し汁:適量 だしの素:少々 ⑤ ごぼう:100g 鶏肉:4枚 ミントマト:2個 牛乳:50ml だしの素:少々 つゆの素:少々 薄口醤油:少量	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 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 400ml 乳清 カッターチーズ	
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。			
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き。料理毎に記入)	① 洗米した米に牛乳と水を加えて炊く。炊き上がったなら塩を加え、しそとおかかを飾る。 ② 臭みを取るため、サンマの切り身を酒、つゆの素、だしの素、牛乳につけておく。片栗粉をつけてゴマ油で揚げる。人参を湯がき、おからとマヨネーズで和える。 ③ 卵を牛乳とだしの素を加え、焼き上げる。 シイタケ、人参は食べやすい形に切り、牛乳、だしの素を加えて煮る。 ④ いんげんを湯がき、白ゴマを加え、出し汁と牛乳を加え、浸しておく。 大根、人参、玉ねぎは食べやすい形に切り、牛乳、だしの素で煮る。 ⑤ ごぼうは皮むきでカットしあく抜きをする。ごぼう、牛乳、だしの素で炒める。 鶏肉は牛乳、つゆの素、薄口醤油で煮る。		
(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 減塩であるが少し味をととのえる。 ② サンマは牛乳を加えることでまろやかな味になる。 ③ 卵をきれいに焼く。 ④ いんげんに牛乳が加わり、ゴマの香りがひきたちました。大根、人参、玉ねぎ酢には牛乳を使用しませんでした。 ⑤ きんぴらに牛乳を加えるのは初めてでしたが、塩分をひかえ、いい味に仕上がりました。 ※塩、砂糖を使用せず、無添加のだしの素、つゆの素で仕上げました。		

