

**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                             | 山口県                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                          |
| JA名                               | 山口県農業協同組合                                                                                                                                                                                                                                    |      |                                          |
| 組織・グループ名(よみがな)                    | じえいえいじよせいぶ福賀支部                                                                                                                                                                                                                               |      |                                          |
| 組織・グループ名                          | JA女性部福賀支部                                                                                                                                                                                                                                    |      |                                          |
| 代表者氏名(よみがな)                       | ふじた つねよ                                                                                                                                                                                                                                      |      |                                          |
| 代表者氏名                             | 藤田 恒代                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                          |
| 弁当名                               | ほかほか愛情弁当                                                                                                                                                                                                                                     | 調理月日 | 令和3年7月13日                                |
| 弁当の内訳<br>(料理名)                    | ① 鶏ミンチ肉のピーマン肉詰め                                                                                                                                                                                                                              |      |                                          |
|                                   | ② おからのヨーグルトサラダ                                                                                                                                                                                                                               |      |                                          |
|                                   | ③ チーズグラタン                                                                                                                                                                                                                                    |      |                                          |
|                                   | ④ ナス、高野豆腐の煮びたし                                                                                                                                                                                                                               |      |                                          |
|                                   | ⑤ 牛乳寒天                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                          |
|                                   | ⑥ ごはん                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                          |
|                                   | ⑦ 竹輪のチーズ・キュウリはさみ                                                                                                                                                                                                                             |      |                                          |
| 弁当の対象者                            | 高齢者                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                          |
| アピールポイント                          | 地元の野菜をふんだんに使った愛情たっぷりの弁当                                                                                                                                                                                                                      |      |                                          |
| 使用食材量<br><br>(4人前の食材名とその量を料理毎に記入) | ① 鶏ミンチ肉のピーマン肉詰め<br>鶏ミンチ200g、タマネギ(中)1/2個、ニンジン1/2本、ピーマン2個<br>塩、こしょう                                                                                                                                                                            |      | 食材のうち、アレルギー物質に該当するもの                     |
|                                   | ② おからのヨーグルトサラダ<br>おから100g、ヨーグルト60g、タマネギ1/2個、ニンジン1/2本<br>ロースハム4枚、キュウリ1/2本                                                                                                                                                                     |      |                                          |
|                                   | ③ チーズグラタン<br>ミックスチーズ80g、タマネギ中1個、パプリカ赤1/4個、シシトウ5本<br>サラダ油大さじ1                                                                                                                                                                                 |      | 乳                                        |
|                                   | ④ ナス、高野豆腐の煮びたし<br>ナス1本、高野豆腐8個                                                                                                                                                                                                                |      |                                          |
|                                   | ⑤ 牛乳寒天<br>牛乳400ml、寒天4g、砂糖60g、スイカ適量                                                                                                                                                                                                           |      | <b>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</b> |
|                                   | ⑥ ごはん<br>米2合                                                                                                                                                                                                                                 |      |                                          |
|                                   | ⑦ 竹輪のチーズ・キュウリはさみ<br>竹輪4本、チーズ、キュウリ                                                                                                                                                                                                            |      |                                          |
| 作り方                               | ① 鶏ミンチ肉のピーマン肉詰め<br>タマネギ、ニンジンのみじん切りにして、ミンチ肉と混ぜ、塩・こしょうで味付けしてピーマンに詰めて焼く。<br>② おからのヨーグルトサラダ<br>おからをレンジに3分間かける。ロースハムは1cm角、タマネギは薄いくし形に切る。<br>ニンジンは千切り、キュウリは薄切りにする。<br>材料をすべて混ぜ合わせる。<br>③ チーズグラタン<br>タマネギは薄いくし形、パプリカ、シシトウは細切りにし、ミックスチーズをのせてオーブンで焼く。 |      |                                          |

|                            |                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | <p>④ ナス、高野豆腐の煮びたし<br/>ナス1/2にし切り込みを入れる。<br/>高野豆腐は水で戻し、①とだし汁で煮る。</p> <p>⑤ 牛乳寒天<br/>寒天を煮溶かし、砂糖を加え、カットしたスイカをのせ冷やす。</p> <p>⑥ ごはん<br/>米は普通に炊く。</p> <p>⑦ 竹輪のチーズ・キュウリはさみ<br/>半分に切った竹輪に、チーズとキュウリをはさむ。</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>①</p> <p>② 栄養満点のおからをヨーグルトで和えることで塩分を抑えた。</p> <p>③</p> <p>④</p> <p>⑤ 手に入りやすい牛乳を食べやすい、なじみやすい寒天にした。地元産のスイカをカットして使用。</p>                                                                           |

