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】

<table>
<tr><td>都道府県名</td><td colspan="3">福岡県</td></tr>
<tr><td>JA名</td><td colspan="3">JAみい</td></tr>
<tr><td>組織・グループ名（よみがな）</td><td colspan="3">いきいきかいごぷらざ</td></tr>
<tr><td>組織・グループ名</td><td colspan="3">いきいき介護プラザ</td></tr>
<tr><td>代表者氏名（よみがな）</td><td colspan="3">ひらたかずひさ</td></tr>
<tr><td>代表者氏名</td><td colspan="3">平田和久</td></tr>
<tr><td>弁当名</td><td>減塩まごころ弁当</td><td>調理月日</td><td>8月26日</td></tr>
<tr><td>弁当の内訳
（料理名）</td><td colspan="3">①ミルクパン　⑤彩りサラダ
②ポテトサラダ　⑥牛乳茶巾
③ホエーキムチ　⑦豚のミルク煮
④おくらの玉子焼き　⑧クリーミーチーズ</td></tr>
<tr><td>弁当の対象者</td><td colspan="3">高齢者</td></tr>
<tr><td>アピールポイント</td><td colspan="3">直売所、施設の畑で収穫した新鮮な野菜を使用した安心安全なお弁当</td></tr>
<tr><td>使用食材量

（４人前の食材名とその量を料理毎に記入）</td><td colspan="2">①強力粉200g・牛乳150cc・バター20g・砂糖20g・ドライイースト3g・塩3g
②じゃがいも1個・卵1個・人参10g・きゅうり10g・マヨネーズ適量・塩こしょう少々
砂糖少々・ホエー40cc
③ホエー40cc・大根きゅうり人参250g・塩少々・生姜にんにく各少々・唐辛子適量
A）お湯75cc・塩ひとつまみ
④卵3個・マヨネーズ大1・砂糖小1・おくら1本・牛乳40cc
⑤ミニトマト10個・きゅうり1/2本・ささみ1本・モッツァレラチーズチーズ30g
オリーブオイル適量・塩適量
⑥ホエー180g・カッテージチーズ50g・じゃがいも1/4個・乾燥ひじき6g・ごま少々・枝豆適量
人参少々・はんぺん1/4個・マヨネーズ小1・コンソメ少々・水溶き片栗粉適量
⑦豚バラ肉ブロック200g・ゆで卵1個・牛乳100cc・めんつゆ20cc
⑧モッツァレラチーズ40g・牛乳40cc・生クリーム40cc・ミニトマト1個・ゴーヤ適量
大葉3枚・にんにくパウダー少々・粉チーズ少々・オリーブオイル適量</td><td>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの

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
牛乳　330cc
乳清　260cc
カッテ―ジチーズ　50g</td></tr>
<tr><td>作り方

（切り方、調理手順等につき、箇条書き。料理毎に記入）</td><td colspan="3">①材料を順に入れ手でこねる。ラップをし発酵させ16等分する。オーブンシートに並べて2倍になるまで発酵させる。
180℃のオーブンで15分焼く。
②じゃがいもとゆで卵を潰す。細切りした人参きゅうりも合わせマヨネーズ、ホエー、塩こしょう砂糖で和える。
③Aを合わせ塩をよく溶かしておく。野菜を薄切りにし、塩もみして水気を絞る。
野菜、にんにく、生姜、お好みで唐辛子を混ぜ合わせ、ホエーを加え冷蔵庫に2，3時間おく。
④おくらを下茹でする。卵と調味料を混ぜおくらを巻いていく。
⑤ささみを茹で一口大に切る。ミニトマト1/4、きゅうり乱切り、チーズ一口大に切る。調味料と混ぜ合わせる。
⑥じゃがいもをレンジで柔らかくし、はんぺんと一緒に潰す。枝豆は半分に、人参はみじん切りする。
カッテージチーズをひじきと混ぜ水分を吸わせる。コンソメ、水溶き片栗粉以外のすべての材料を混ぜ合わせる。
4等分にしラップで茶巾型に絞る。レンジで1分加熱し、粗熱が取れるまでそのまま置いておく。
ホエーとコンソメを火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ牛乳茶巾にかける。
⑦ゆで卵を作る。豚肉を下茹でし食べやすい大きさに切る。豚肉、ゆで卵を牛乳、めんつゆで煮る。
⑧モッツァレラチーズ、牛乳、生クリームを火にかけ溶かす。容器に入れ冷やし固める。
大葉をみじん切りにし、にんにくパウダー、粉チーズ、オリーブオイルを入れ大葉ソースを作る。
下茹でしたゴーヤ、ミニトマト、大葉ソースをトッピングする。</td></tr>
<tr><td>（牛乳を使って減塩に工夫したポイントを料理毎に記入）</td><td colspan="3">①牛乳でほんのり甘いやわらかパン
②口当たりよく優しい味のポテトサラダ
③辛くない誰でも食べれるさっぱり簡単キムチ
④見た目もかわいい夏野菜玉子焼き
⑤シンプルな味付けで素材そのものを楽しめる一品
⑥ふんわり柔らかく、7種類の食材が入った栄養満点の一品
⑦じっくり煮込んだ豚肉をミルクで煮たまろやかな一品
⑧濃厚でクリーミーなチーズに爽やかな大葉ソースをトッピング</td></tr>
</table>