

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	岩手県		
JA名	JA江刺		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいえさしよせいぶえーはん		
組織・グループ名	JA江刺女性部A班		
代表者氏名(よみがな)	さとうよしえ		
代表者氏名	佐藤好枝		
弁当名	夏野菜のカルシウムアップミルク弁当	調理月日	令和3年8月10日
弁当の内訳 (料理名)	① 牛乳ごはん		⑥ きゅうりの浅漬け
	② サーモンのミルクからあげ		⑦ いんげんのみそマヨ和え
	③ カッテージチーズ入り卵焼き		⑧ かぼちやの煮物
	④ なすのチーズ焼き		
	⑤ じゃがいものサラダ		
弁当の対象者	全世代		
アピールポイント	栄養の高い牛乳を使うことで、夏バテ防止をねらいたい。		
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、牛乳大さじ2、水360ml、青のり適宜		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	② サーモン切り身2切れ、酢小さじ2、サラダ油適量 A(片栗粉大さじ2、青のり小さじ2、牛乳大さじ2と1/2)		
	③ 卵2個、カッテージチーズ大さじ2、塩一つまみ、サラダ油大さじ1		卵 乳
	④ なす中2本、スライスチーズ2枚、大葉4枚、いりごま適宜 A(みそ大さじ1、砂糖大さじ1、だし粉小さじ1、乳清小さじ1)		
⑤ じゃがいも中2個、カッテージチーズ大さじ4、さやえんどう4本 A(マヨネーズ大さじ4、しょうゆ小さじ1)		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	
⑥ きゅうり1本、にんじん1/4本、キャベツ2枚、塩大さじ1、乳清大さじ1、 ポン酢しょうゆ小さじ2			
⑦ いんげん4本、ミニトマト4個、みそ小さじ2、マヨネーズ小さじ1			
⑧ ぼっちゃんかぼちや1/2個、豚ひき肉50g、水100ml、バター20g、 醤油大さじ1、片栗粉大さじ1、水大さじ1			
		牛乳	67.5ml
		乳清	20ml
		カッテージチーズ	90g
作り方	① 米は洗って牛乳と水で炊飯器の目盛までの水加減で炊く。盛り付けたら青のりをかける。		
	② サーモンは、表面の水分をキッチンペーパーでしっかり拭く。 下味の酢をもみ込み、10分おく。 Aを合わせた衣をつけ、170℃に熱した油でこんがり揚げる。 ③ 卵とカッテージチーズと塩をよく混ぜ、フライパンにサラダ油を入れ、巻きながら焼く。 ④ なすを輪切りにし水にさらし、水気をふき取りフライパンで両面焼く。焼いたなすでチーズをはさみ、大葉で包む。Aをよく混ぜ、なすにかける。最後にごまをまぶす。 ⑤ じゃがいもを1cmの角切りにし、ゆでる。 さやえんどうはゆで、みじん切りにし、カッテージチーズとAであえる。		

- ⑥ きゅうりを斜め薄切り、にんじんは千切り、キャベツは食べやすい大きさに切り、塩もみをする。しんなりしたら水洗いし、水気をしっかり絞る。乳清とポン酢しょうゆを加え、1時間以上漬ける。
- ⑦ いんげんを茹で、みそとマヨネーズを合わせ、いんげんに混ぜる。ミニトマトを添える。
- ⑧ かぼちゃを一口大に切り、水を加えゆっくりやわらかく煮る。煮えたら火を止め、バターをからめる。豚ひき肉を炒めて、醤油を加える。肉に火が通ったら水溶き片栗粉を加え、かぼちゃに混ぜる。

(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 牛乳ごはん
ごはんの甘みが増し、おかず不要で減塩です。
- ② サーモンのミルクからあげ
下味に酢、衣に牛乳を使用し塩を使わず、青のりの風味でおいしく食べられます。
- ③ カッテージチーズ入り卵焼き
カッテージチーズのコクで塩を少なく使用しています。
- ⑥ きゅうりの浅漬け
乳清を使うことで減塩しました。

