

第11回「あなたに届ける」A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	富山県		
JA名	JAいなば		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいいなばたすけあいそしき「さんごのかい」なんぶぐるーぷ		
組織・グループ名	JAいなば助け合い組織「さんごの会」南部グループ		
代表者氏名(よみがな)	なんぶぐるーぷちょう みやにし えいこ		
代表者氏名	南部グループ長 宮西 英子		
弁当名	小矢部アイドル メルギュー・メルモモ弁当	調理月日	令和3年8月3日
弁当の内訳 (料理名)	① 乳清とハトムギ入りごはん		
	② 牛肉そぼろと卵そぼろチーズ入り		
	③ だし巻き卵		
	④ ピンク酢れんこん		
	⑤ ひじき煮		
	⑥ チーズボンボン		
弁当の対象者	骨粗鬆症が気になる方		
アピールポイント	地元のアイドル登場 見た目も味も楽しみ 火牛の計でコロナに負けない！！		
使用食材料量  (4人前の食料名とその量を料理毎に記入)  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量は必ず明記のこと。	① 米2合 乳清200ml 水200ml 細粒ハトムギ50g  ② メルヘン牛ひき肉160g A(乳清50ml 3倍めんつゆ大1 砂糖小1) 米油適量 卵4個 カッテージチーズ50g B(牛乳100ml 3倍めんつゆ小2)  ③ 卵4個 A(牛乳100ml 3倍めんつゆ小2) 米油適量  ④ れんこん100g 乳清150ml らっきよ酢適量 ビーツ1/2個 飾り用人参・パプリカ少量 乳清100ml 砂糖小1  ⑤ 芽ひじき20g A(乳清200ml 3倍めんつゆ大1・1/2 みりん大1 砂糖大1)  ⑥ カッテージチーズ100g A(くるみ少量 ドライフルーツ2種 プルーン みかん等20g)	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの  乳  卵  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 850ml 乳清 700ml カッテージチーズ 150g	
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 米と細粒ハトムギを一緒に洗い30分浸水させ、サルにあげ水気を切り、乳清と水を入れ炊飯器で炊く。 ②-1 フライパンに油を少量入れ熱し、牛ひき肉を入れそぼろ状に炒める。Aを入れ味付けし汁気がなくなるまでからめ、味つける。ボールに入れ冷ましておく。 ②-2 ボールに卵とBを入れ混ぜ、フライパンに少量の油を入れ、そぼろ状に炒める。火を止め、カッテージチーズを入れ混ぜる。別のボールに入れ冷ましておく。 ③ ボールに卵を溶き、Aを加え混ぜる。フライパンに少量の油を熱し、2・3回に分け入れ巻きながら焼く。型を整え、ハート型に切る。 ④ れんこんは皮をむいてスライスし、水につけてアク抜きしておく。水気を切り、乳清で下ゆでし冷ましておく。らっきよ酢に一晩漬けて下味をつける。れんこんをみじん切りし、甘酢づけビーツから作った液(食紅色)につけ込む。ピンク色の酢れんこんにする。かざりつけ用の人参・パプリカを型に切り、乳清・砂糖で甘煮にしておく。 ⑤ 乾燥芽ひじきを水でもどしておく。ザルにあげ水気を切り、鍋に入れてAで煮つける。 ⑥ 牛乳から作ったカッテージチーズに細かく刻んだドライフルーツのプルーンやみかん・くるみを混ぜ合わせ、キャンディのように丸めてラッピングする。  ☆ 最後に小矢部市のアイドル メルギュー・メルモモの型に合わせてごはんを盛り、そぼろ状にした牛肉、卵・れんこん・ひじきで彩りよく飾りつける。目はおたふく豆を使用しました。		
(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 JAいなば特産の健康食品ハトムギと乳清で炊き合せ、つやのある仕上がります。 ② 地産地消、地元のメルヘン牛と牛乳・ハトムギ卵を使っています。乳清・牛乳で減塩とそぼろ状にして食べやすくなっています。 ③ 牛乳入りでカルシウム不足を補います。 ④ 塩は使わず、乳清で下ゆでし、らっきよ酢と甘酢ビーツでピンク色の酢れんこんができました。 ⑤ しょうゆの量を減らし、乳清のまろやかな味つけになっています。 ⑥ 牛乳で作った、カッテージチーズの中にあるドライフルーツやくるみを刻んで混ぜ込み、口当たり良く仕上げました。		

