

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みえなか		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいみえなか ふれあいのさとくしだ		
組織・グループ名	JAみえなか ふれあいの里くしだ		
代表者氏名(よみがな)	もりおか えみ		
代表者氏名	森岡 笑美		
弁当名	乳バランス弁当	調理月日	令和3年6月1日(火)
弁当の内訳 (料理名)	① 乳清胚芽押麦おにぎり ② 鮭と夏野菜の南蛮漬け ③ 豚肉のミルフィーユ ④ おからとカッテージチーズサラダ ⑤ モズクの卵焼き ⑥ モロヘイヤとオクラのおひたし ⑦ 黒ゴマ豆腐 ⑧ ホエイピリ辛漬物 ⑨ よくばり大福(デザート) *(添物)ミニトマト *(添物)②のパプリカが沢山余ったので		
弁当の対象者	小さなお子様から、高齢者の方まで		
アピールポイント	出汁や薬味を利用して美味しく減塩。旨味成分を感じられるように工夫しました。 全て地産地消です。小さな頃から薄味に慣れ、100歳まで元気に過ごそう！		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量を料理毎に記入) <u>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。</u>	① 米1合・胚芽押麦1合・乳清432ml・白みそ大さじ2・乳清50ml カッテージチーズ80g・おぼろ昆布適量 ② 生鮭切り身2切・なす1/2本・パプリカ(赤)1/2個・パプリカ(黄)1/2個・べんり酢30cc 乳清100ml・玉ねぎ中1/2個・白コショウ少々・カッテージチーズ100g ③ 豚肉薄切り12枚・大葉8枚・人参1/2本・カッテージチーズ240g・カレー粉適量 片栗粉少々・乳清50cc・油適量・ねり梅適量 ④ おから100g・ミックスビーンズ1/2袋・きゅうり1/2本・ブロッコリー3房 玉ねぎ1/4個・ミョウガ2本・柚子の皮千切り適量・カッテージチーズ100g・白コショウ少々 べんり酢100ml・マヨネーズ大さじ1・乳清30ml ⑤ 卵4個・モズク70g・牛乳200cc・カッテージチーズ80g・紅シヨウガ少々 ⑥ モロヘイヤ1/2袋・オクラ3本・乳清100cc・ポン酢小さじ1・ごま油適量・いりごま少々 ⑦ 黒ごま豆腐120g・牛乳30ml・白みそ小さじ1g・砂糖小さじ1・ワサビ少々 ⑧ きゅうり1/2個・白ネギ1/4本・豆板醤小さじ1・ごま油少々・いりごま少々 乳清100ml・ポン酢小さじ1 ⑨ 白玉粉100g・牛乳200ml・砂糖大さじ1・片栗粉適量・イチゴ2個・キウイ1/2個 ぶどう4粒・バナナ1/6本・白こしあん90g		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 牛乳 卵 大豆 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
作り方	① 乳清発芽米おにぎり 米は洗って15分間浸水させ、ザルに上げ水けをきり炊飯器に入れ胚芽押麦も入れ、乳清を目盛り少し多めに入れ炊く。 A 白みそを乳清でとく。 B カッテージチーズ10gを丸く丸めたのを8個作る(おにぎりの具材) C カッテージチーズを入れた、おにぎりを8個つくり、4個にAをぬり、焼きおにぎりにする。		
		牛乳	430ml
		乳清	862ml
		カッテージチーズ	600g

(切り方、調理手順等につき、箇条書き。料理毎に記入)

D 残りの4個のおにぎりにおぼろ昆布をまく。

② 鮭と夏野菜の南蛮漬け

A:玉ねぎ・パプリカ赤・黄色を一口大に切り、サツと油で素揚げする。

B:熱いうちにAを乳清に漬ける。

C:生鮭は1切を4つに切る。きれいに洗い水分をふき取る。白コショウ少々をふりかけカッテージチーズをしっかりと両面に塗る。その上に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

D:熱いうちにべんり酢で和える。

③ 豚肉のミルフィーユ

A サランラップの上に、1枚目の豚肉を置きカッテージチーズをまんべんなく塗る。

その上に2枚目の豚肉を置き大葉・ねり梅・人参を置き巻く。(人参は巻いたとき中央にくるようにする)

B サランラップの上に3枚目の豚肉を置き、カッテージチーズをまんべんなく塗り、その上にAを置いて巻いてフライパンに油を引いて焼く。

C 乳清にカレー粉を入れ溶き、片栗粉を入れてトロミをだす。

D BのフライパンにCを入れてからませる。

④ おからとカッテージチーズサラダ

A ビニール袋に、輪切りにしたきゅうりと塩を入れもんでしばらく置き、水でサツと洗いしっかり絞る。

B おからはフライパンで乾煎りして水分をとばす。

C ボールにおから・ミックスビーンズ・みじん切りにしたブロッコリー・玉ねぎスライス・ミョウガ・柚子・きゅうり・カッテージチーズを入れ合わせる。

D マヨネーズに乳清を入れてのばす。

E Cにべんり酢・白コショウ少々とDを入れて再度合わせる。

⑤ モズクの卵焼き

卵にモズク(3cmカット)・牛乳・カッテージチーズ、紅ショウガを入れ混ぜ合わせ焼く。

⑥ モロヘイヤとオクラのおひたし

A たっぷりのお湯で、モロヘイヤとオクラを1分ほど湯がく。

B モロヘイヤは細かく刻み、オクラは輪切りにする。

C 乳清にポン酢を入れて、乳清ポン酢しょうゆを作る。

D BにCと、ごま油・いりごまを入れ和える。

⑦ 黒ゴマ豆腐

くろごま豆腐を1cm角に切る。

調味料を混ぜ合わせ黒ごま豆腐の上にのせた。

⑧ ホエイピリ辛漬物

A きゅうりを乱切りにして、袋に入れ塩を入れてしばらく置き、その後水で洗い絞る。

B 白髪ねぎをつくる。

C ボールに、乳清・ポン酢・豆板醤・ごま油・いりごまを入れる。その中にAとBを入れ和える。

⑨ よくばり大福

A:イチゴ1個・キウイ(縦に1/4に切る)・ぶどう1粒・バナナ1/8本をあんで包んでおく。

B:白玉粉・牛乳・砂糖を混ぜ合わせ、15分ほど置きなじませる。

C:Aにラップをかけ電子レンジ(600W)で3分加熱。熱いうちによくこねて混ぜる。

D:めん棒でつき、もちもちと滑らかにし、あら熱が取れたら片栗粉を広げたパットに取りだし、粉をまぶしてAを芯にして包む。全体に再度片栗粉をまぶす。

① 乳清には減塩効果があるので、おかずでの塩分接種を抑える事ができ、血糖値を下げる働きのある、

胚芽押麦も一緒に入れる事によって減塩効果が倍になる。

みそを乳清でのばして減塩効果。(ほかの味噌より塩分は約半分)

② カッテージチーズをぬることによって、旨味とコクを引き出し、カルシウム等を摂取でき高血圧予防にも役立つ。

(牛乳を使って減塩に工夫したポイントを料理毎に記入)

塩分0の白コショウを使い減塩効果。

- ③ 豚肉にカッターチーズを塗ることでビタミン摂取が2倍になり、カリウムを多く含んでいるのでこれからの夏の疲労回復や高血圧予防にもなる。

カレー粉を乳清でとく事で減塩ができ、風味で食欲もわいてくる。

- ④ 食物繊維・たんぱく質・カルシウムを多く含むおからに、クセのないカッターチーズを入れる事で旨味を効かせることができ高血圧予防にもなる。べんり酢を使う事で、少量のマヨネーズしか使わないので減塩ができる。白コショウで塩分0

- ⑤ 牛乳とカッターチーズを使う事によりカルシウムを摂取・高血圧予防相乗効果2倍。調味料もなく食べることができるので減塩効果。

- ⑥ 乳清ボン酢を使う事で、旨味と酸味があり、醤油やボン酢を使うよりかなり減塩効果がある。

- ⑦ 白みそにワサビ入れて乳清でのばして減塩効果でピリツとした味わい(ほかの味噌より塩分は約半分)

- ⑧ 乳清を使う事で、ぼん酢も豆板醤の使用量が少なく済み減塩効果。

また、白髪ねぎ・ごま油・いりごまを使う事で香りが引き立ち暑い夏にピッタリ。

- ⑨ 牛乳を使ったことで糖分控えめにしたが、まろやかな甘味になった、塩分は0(半分に上手く切れなかったため、イチゴとキウイは後で入れた)

