

# 「骨(コツ)」 「こつ」とミルクで増やす100歳弁当

第6回あなたに届ける

JA健康寿命100歳弁当コンテスト

「乳和食」部門

最優秀賞



おい  
かわり  
レシピ

パラレルの会 (金ヶ崎地域)



後列左から：千葉 信子さん、上松ミサ子さん、  
佐藤富貴子さん、渡辺ミヨ子さん  
前列左から：及川喜美子さん

## 材 料(4人前)

### A 青大豆入乳清ごはん

- ・牛乳……………360ml (2合)
- ・米酢…… 大さじ2弱(出来た乳清300mlを使用)
- ・米…………… 2合
- ・青豆大豆…………… 60g
- ・塩…………… 少々

### B カボチャのミルク煮

- ・カボチャ…………… 140g
- ・牛乳……………160cc
- ・バター…………… 小さじ1½
- ・砂糖…………… 小さじ1
- ・薄口しょうゆ…………… 少々

### C みらく餅

- ・だんご粉…………… 50g
- ・スキムミルク…………… 20g
- ・砂糖…………… 50g
- ・牛乳…………… 100ml
- ・クルミ…………… 20g
- ・片栗粉(打ち粉)

## 作 り 方

### A 青大豆入乳清ごはん

- ①青豆大豆を一晩水に浸しておきます。
- ②米と大豆を乳清300mlと2合分の水で炊きます。炊いたら塩少々まぶしてできあがりです。  
※乳清(牛乳をかき混ぜながら約60℃に温め、米酢を入れ手早く全体を混ぜ、そのまま置きます。こして固形分と液体に分け、残った液体が乳清です。)

### B カボチャのミルク煮

- ①カボチャは2~3cmの角切りにし、浸る位の湯を入れ4分程茹でます。茹で汁は捨てます。
- ②茹でたカボチャに、牛乳・砂糖・薄口しょうゆを加え、落とし蓋をして中火で煮汁が少し残る位まで煮ます。やわらかくなったらバターを加え軽くなじませできあがりです。

### C みらく餅

- ①だんご粉、スキムミルク、砂糖を深皿に入れ、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ、ラップをして電子レンジの強で2分間加熱します。
- ②①に刻んだクルミを加え、ヘラでつやが出るまで練ります。
- ③まな板の上に片栗粉を振り、②を棒状に形を整え、12等分にして丸めてできあがりです。(1人分3個)