

くずまき色彩弁当

葛巻町食生活改善推進員協議会

会長 柴田 幸榮

弁当の特徴

葛巻町は、地元で採れる食材が豊富なので、全ての料理に地元食材を使い、子どもからお年寄りまで食べやすい味つけと調理法に考慮した。

協議会からのメッセージ

山ひだに生きる中山間地域～人口より牛の多い町～東北一の牛乳の生産地のくずまき町。会が発足してから、早37年が過ぎました。

平成29年、「南・賀屋賞」の授賞に浴くし会員一同、益々住民の食を通した健康づくりに励んでおります。

主な活動は、ケーブルテレビで減塩料理の作り方を、役員が実演・放映し人気番組です。食育活動では、葛巻高校に行き、生徒と郷土料理を作り、楽しい時間を過ごし17年位継続してます。楽しく活動をモットーに。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	山ぶどう赤飯 いなきみのおこわ	2
副菜	ほうれん草のカッテージチーズ和え 切り干し大根の煮物 大根の山ぶどう漬け	2
主菜	豆腐ステーキ ふんわり牛肉団子の甘辛煮	2
乳製品	牛乳かん山ぶどうジャム	0.3
果物	オレンジ	0.3

栄養価等

●エネルギー	701Kcal
●たんぱく質	28.2g
●脂質	18.1g
●糖質	111g
●食物繊維	10.7g
●ナトリウム	1326mg
●食塩相当量	3g
●野菜等重量 ^{注1}	183g
●食品数 ^{注2}	27

注1) 野菜、海藻、きのこ、芋を含む

注2) 油脂類、だし汁、調味料、香辛料、ドレッシングを除く(食材料のみ)

おすすめメニューレシピ ～メニューの中から1品をご紹介します～

「山ぶどう赤飯」

材 料 (4人分)	《SV:2/エネルギー:191kcal/塩分:0.7g》
もち米	2合
干しぶどう	20g
くるみ	少々
A 山ぶどう原液	大さじ2
水	大さじ2
酒	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/2

作り方

1. もち米は十分に洗い、十分な量の水に一晩漬けておく。
2. 1をザルにあけて水気をきり、蒸し気のがった蒸し器で30分位蒸す。
3. Aの材料をよく混ぜておく。
4. 2の蒸し上がった米に3の調味液を色が均一になるようによく混ぜ、干しぶどうを混ぜて、蒸し器に移してさらに10～15分蒸す。
5. 炊きあがったものを器に盛り付け、刻んだくるみを散らして出来上がり。