

# きたかみ食っ子弁当

北上市食生活改善推進員協議会

会長 阿部 三津恵

## 弁当の特徴

特産の桑茶や二子さといもなどを味わうことができるお弁当です。

## 協議会からのメッセージ

北上市食生活改善推進員は、市から委嘱を受けて地域での活動や学校での食育活動を行っています。  
主な活動としては、県内は脳血管疾患の死亡率が高いことから、減塩に力を入れたレシピなどを普及、講習しています。また、生ごみ減量のため、米ぬか、もみ殻にEM菌、糖蜜を加えた肥料を作り、環境浄化にも力を入れています。  
岩手県内は、食材の宝庫です。北上市にお寄りの際は、ぜひ北上産の食材を堪能していただきたいです。



## 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	桑茶飯	2
副菜	彩りサラダ ずぼいものおかか和え	2
主菜	しらゆりポークと北上産アスパラの オイスター炒め 鮭のオランダ焼き	2
乳製品	ミルクかん	0.5
果物	りんご	0.5

## 栄養価等

●エネルギー	791Kcal
●たんぱく質	34.6g
●脂質	30.4g
●糖質	82.7g
●食物繊維	6.3g
●ナトリウム	1434mg
●食塩相当量	3.6g
●野菜等重量 <sup>注1</sup>	228g
●食品数 <sup>注2</sup>	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～

### 「しらゆりポークと北上産アスパラのオイスター炒め」

材 料 (4人分)		《SV:1/エネルギー:50kcal/塩分:0.5g》	
しらゆりポーク	300g	グリーンアスパラガス	6本
A にんにくのすりおろし	1片	ミニトマト	8個
酒	大さじ1	B 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1	酒	大さじ2
片栗粉	大さじ2	オイスターソース	大さじ1
ごま油	大さじ1	しょうゆ	小さじ1と1/2
しめじ	100g		

## 作り方

1. しらゆりポークは一口大に切り、Aの調味料を混ぜ合わせておく。
2. しめじは根元を切り、ほぐしておく。アスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、斜め薄切りにする。ミニトマトは4等分にする。
3. フライパンにごま油をひいて片栗粉をまぶした1を炒める。色が変わってきたらしめじを加えてさらに炒める。
4. しめじがしんなりしてきたらアスパラを加えて1分ほど炒め、ミニトマトを加えてさらに炒める。
5. 最後にBの調味料を絡め合わせたらできあがり。