

おー！“旬” 弁当

奥州市食生活改善推進員協議会

会長 菊地 ツナ子

弁当の特徴

見た目もキレイで「おー！」とびっくり！奥州市の豊富で「旬」な食材を詰め込んだ欲張りお弁当です。特別な日のお弁当にもピッタリ。「奥州(おうしゅう)」と「おー！旬(しゅん)」をかけた名称もポイントです。

協議会からのメッセージ

大谷翔平選手の出身地、奥州市
当協議会は、歴史を持つ5つの協議会が合併して創設され、14年になります。市内には米やりんご、前沢牛など全国的に有名な農畜産物があります。
当協議会では学校給食でも取り入れていただけるように「地産地消レシピ集」を提供し、学校給食関係者と連携を図り奥州市の食材で子どもたちが育まれる事を願っています。
今後も地元食材を活用し、親子の食育推進、生活習慣病予防など地域に根差した活動を行っていききたいと思います。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	古代米入りご飯	2
副菜	焼き梅コロッケ	0.4
	ひじきコロッケ	0.6
	5色きんぴら	0.3
	ミニトマト	0.3
主菜	石垣たまご	0.7
	鶏ささみの野菜巻き焼き	0.7
	魚のホイル包み焼き	0.6
	逆シューマイ	0.3
乳製品	ずんだ寒天	0.2
果物	巨峰	0.3

栄養価等

- エネルギー …………… 729Kcal
- たんぱく質 …………… 27.8g
- 脂質 …………… 17.4g
- 糖質 …………… 113.4g
- 食物繊維 …………… 6.2g
- ナトリウム …………… 1382mg
- 食塩相当量 …………… 3.5g
- 野菜等重量^{注1} …………… 167g
- 食品数^{注2} …………… 47

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～

「ずんだ寒天」

材 料 (6人分) 《SV:0.2 / エネルギー:51kcal / 塩分:0g》

枝豆(サヤ付)	80g
牛乳	80ml
水	120ml
粉寒天	4g
グラニュー糖	28g

作り方

1. 枝豆は熱湯に入れて8～10分を目安にゆで、サヤから出して薄皮を除く。フードプロセッサーに入れ、牛乳を少しずつ加えながら、ピューレ状になるまで攪拌する。
2. 鍋に水、寒天を入れ中火にかける。沸騰したら混ぜながら弱火で1分煮る。グラニュー糖を加えて煮溶かし、1のピューレを加えて混ぜ火を止める。
3. 型に流し入れ冷やし切り分けて、器に盛る。