

金ケ崎町食材100%弁当

金ケ崎町食生活改善推進員協議会

会長 佐藤 富貴子

弁当の特徴

食料自給率が高い金ケ崎町の特徴を活かし、町内で生産されている食材にこだわったお弁当です。

協議会からのメッセージ

金ケ崎町は、奥羽山脈駒ヶ岳より東に広がる丘陵地です。酪農地帯やトヨタ自動車東日本の工場があることでも知られています。

昨年は、町からの委託事業として「おうち時間を楽しむ食改さんの推しレシピ考案」に取り組みました。ご飯(2品)、メインおかず(3品)、サブおかず(7品)を選定し、金ケ崎町ホームページに掲載しています。

今年はさらに内容を充実し、第2弾に取り組みます。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	ごはん	2
副菜	ナスの素揚げ煮物アスパラのごま和え	2
主菜	モロヘイヤ入り卵焼きおからハンバーグ	2
乳製品	チーズのトマトカップ	0.3
果物	りんご	0.3

栄養価等

●エネルギー	778Kcal
●たんぱく質	24.8g
●脂質	22.7g
●糖質	116.0g
●食物繊維	8.7g
●ナトリウム	1113mg
●食塩相当量	2.8g
●野菜等重量 ^{注1}	191g
●食品数 ^{注2}	23

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～

「金ケ崎町食材100%弁当」

材 料 (4人分)		《SV:1/エネルギー:167kcal/塩分:0.8g》	
玉ねぎ	60g	ゆでとうもろこし	40g
にんじん	20g	サラダ油	小さじ2
ピーマン	12g		
サラダ油	小さじ2	★ ハンバーグソース	
合びき肉	160g	トマトケチャップ	大さじ2
おから	40g	中濃ソース	大さじ2
普通牛乳	40g	日本酒	小さじ1
卵	1個	こいくちしょうゆ	小さじ1/3

作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにし、サラダ油で炒め、冷ましておく。
2. ボウルに1、肉、おから、牛乳、溶き卵、とうもろこしを入れて混ぜる。
3. 8等分にして成形し、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。
4. ハンバーグソースの材料すべてを小鍋に入れて火にかけて、焼きあがった3をからめる。
5. 1人2個ずつ盛りつける。