

## ふるさと一関弁当

一関市食生活改善推進員協議会

会長 畠山 文子

### 弁当の特徴

生活習慣病予防に着眼した、おらほの畑の食材を中心に簡単にできるお弁当です。

### 協議会からのメッセージ

一関市食改協は8市町村が合併し8支部で地域の特性を活かし楽しく活動しています。

8地域のおすすめは、「一関夏まつり」、天下の奇祭「だいとうおお大東大はら原・水かけ祭り」、土と炎の祭典「縄文の炎・藤沢野焼祭」、「せんまやひなまつり」、「花と泉の公園」、「げい 狛びけい鼻溪舟下り」、「むろね室根神社特別大祭」、「かわさき夏まつり花火大会」ほか一関市が全国に誇る「もち料理」、空飛ぶ団子「かっこう郭公だんご」は絶品です。コロナ禍が収束後、是非いらして下さい。お待ちしております。

### 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	古代米ごはん	2
副菜	かぼちゃの甘煮	0.7
	五目煮	0.7
	小松菜の和え物	0.6
主菜	鮭のからし風味焼き	1.0
	ベーコンの野菜まき	0.3
	干しエビとねぎの厚焼きたまご	1.0
乳製品	桑の葉入りヨーグルト寒天	0.5
果物	ぶどう(季節の果物)	0.1

### 栄養価等

- エネルギー …………… 730Kcal
- たんぱく質 …………… 31.5g
- 脂質 …………… 24.2g
- 糖質 …………… 94.2g
- 食物繊維 …………… 6.3g
- ナトリウム …………… 952mg
- 食塩相当量 …………… 2.2g
- 野菜等重量<sup>注1</sup> …………… 150g
- 食品数<sup>注2</sup> …………… 21

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～

### 「鮭のからし風味焼き」

材 料 (4人分)

《SV:1/エネルギー:62kcal/塩分:0.2g》

鮭	4切れ(1切れ40g)
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
練からし	小さじ1
片栗粉	大さじ2
油	小さじ2

### 作り方

1. 鮭は骨を取り除き、1切れを2つに切り、しょうゆ、みりん、練からしを混ぜ合わせたものをからめ10分位つけておく。
2. 汁気を切り片栗粉を薄くまぶして、油をひいたフライパンで両面焼く。