

## 山海の味わい弁当

宮古市食生活改善推進員協議会

会長 佐々木 幸子

### 弁当の特徴

東は海、西は山に囲まれた宮古ならではの食材をふんだんに使ったお弁当です。

### 協議会からのメッセージ

私たちの協議会は、旧宮古市、田老町、新里村、川井村の合併により誕生したことで、岩手県で一番広い市にある協議会です。

森・川・海の自然に育まれた特産物や郷土の食を次世代に伝える活動と共に、「めざせ！元気なみやこっ子食育教室」を小学校と連携し、子どもたちへ食の大切さを伝える活動に力をいれています。

これからも、子どもたちの健やかな成長を願う支援者として活動していきたいです。

### 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	白米、小梅	2
副菜	わかめとピーマンの油炒め ほうれん草のしらす和え かぼちゃのバター煮	2
主菜	さんまのカレー味 ほたてと椎茸の煮物	2
乳製品	チーズ	0.5
果物	崎山のりんご	0.3

### 栄養価等

●エネルギー	724Kcal
●たんぱく質	23.4g
●脂質	18.8g
●糖質	95.2g
●食物繊維	5.7g
●ナトリウム	1133mg
●食塩相当量	2.8g
●野菜等重量 <sup>注1</sup>	130g
●食品数 <sup>注2</sup>	13

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～

### 「ピーマンとわかめの油いため」

材 料 (4人分) 《SV:0.6/エネルギー:29kcal/塩分:0.8g》

ピーマン	1個	★ 調味料	
塩わかめ(水でもどしたもの)	75g	みりん	小さじ2
糸こんにゃく	75g	しょうゆ	大さじ1
にんじん	1/4本	酒	小さじ1
ごま油	小さじ1強		

### 作り方

1. ピーマンはたて半分に切り、太めの千切りにする。
2. 塩抜きしたわかめは2cm くらいのざく切りにする。(水気をしぼる)
3. 糸こんにゃくは、熱湯でゆでて、3cm くらいに切る。
4. にんじんは皮をむき、短冊切りにする。
5. フライパンに油を入れ、にんじん、糸こんにゃく、ピーマンを加え、さっと炒め、火がとおったら、わかめと調味料を加える。