

たのはた〜ど弁当

田野畑村食生活改善推進員団体連絡協議会

会長 小松山 美津子

弁当の特徴

浜も〜ど(漁師)、山も〜ど(林業)、里も〜ど(農業)が採った食材を使ったお弁当

協議会からのメッセージ

田野畑村は、北上山地から続くなだらかな山間部と「海のアルプス」とも呼ばれる豪壮な断崖が続く沿岸部からなり、漁業・農業・酪農が盛んな山海里揃った食材の宝庫です。4月にグランドオープンした道の駅「思惟の風」では、私達も地元食材でクッキーを作り来場者へプレゼントしました。岩手鴨やワカメ入りのフランク、クロモジ製品など、ここでしか味わえない特産品が揃っています。ぜひ田野畑村にお立ち寄りください！

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	ワカメとコーンのご飯	2
副菜	かぼちゃの甘辛煮 おくらのおかか和え すき昆布と大豆の煮物 椎茸の南蛮漬け じゃが芋のべっこう炒め ミニトマト、茹で人参	2
主菜	鴨おからハンバーグ 鮭のムニエル	2
乳製品	ミルクゼリー〜山葡萄ソース添え〜	0.3
果物	オレンジ	0.3

栄養価等

●エネルギー	702Kcal
●たんぱく質	21.8g
●脂質	11.6g
●糖質	83.4g
●食物繊維	4.5g
●ナトリウム	1102mg
●食塩相当量	2.8g
●野菜等重量 ^{注1}	157g
●食品数 ^{注2}	22

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〜

「ワカメとコーンのご飯」

材 料 (4人分) 《SV:2/エネルギー:355kcal/塩分:0.6g》

精白米	360g
塩蔵ワカメ	8g
しらす干し	20g
人参	12g
コーン缶	40g
ごま油	大さじ1/2
みりん	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ1

作り方

1. 精白米は洗って30分浸水し炊飯する。
2. 塩蔵ワカメはさっと洗って細かく刻む。
3. しらす干しはさっと洗って水気を切る。
4. 人参はみじん切りにする。
5. コーンはザルに上げ、水気を切る。
6. フライパンにごま油を熱し、2・3・4・5を炒める。
7. 6をみりん、しょうゆで調味する。
8. 炊き上がったご飯に7を混ぜ込む。

※塩蔵ワカメ、しらす干しの塩分残量により調味は調整する。