

はまゆり弁当

普代村食生活改善推進員団体

会長 米田 昭子

弁当の特徴

特産のすき昆布、新巻鮭、しいたけを使用しました。食べると普代のあたたかさを感じられるはずです♪

協議会からのメッセージ

県内一、人口の少ない村で会員が心にかけているのは「絆」です。私達の活動の合言葉は、何があってもまず「あづんで(集まって)・喋って・やってみんべし」です。地産地消の促進を図りながら、様々な料理教室や勉強会を実施しています。その活動を通し、あらゆる世代の方々に健康的な食生活を送って頂けるよう、保健師・栄養士と共に村の健康促進に取り組んでいます。皆さん！青の国ふだいに「おでやって、くたんせー」。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	雑穀ご飯	1.5
副菜	しいたけバーグ すき昆布の煮物	2
主菜	新巻鮭 ほうれん草と紅しょうがの卵巻き	2
乳製品	牛乳ゼリー	0.3
果物	イチゴ、キウイ	0.5

栄養価等

●エネルギー	680Kcal
●たんぱく質	31.5g
●脂質	24.4g
●糖質	80.4g
●食物繊維	11.4g
●ナトリウム	1849mg
●食塩相当量	4.7g
●野菜等重量 ^{注1}	168g
●食品数 ^{注2}	20

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～

「しいたけバーグ」

材 料 (4人分) 《SV:1/エネルギー:93kcal/塩分:0.9g》

しいたけ	4個(小さめは8個)	A 片栗粉	小さじ1
豚ひき肉	80g	酒	小さじ1
玉ねぎ	1/2	醤油	小さじ1
		塩	少々
		こしょう	少々
		サラダ油	大さじ1
		酒	大さじ3

作り方

- しいたけの軸をとり、軸はみじん切りにしておきます。玉ねぎをみじん切りにし炒めておきます。
- ボウルにひき肉、玉ねぎ、しいたけの軸、Aを加えてよく混ぜ合わせます。このときリードで水分を取ります。
- しいたけの裏側に片栗粉(分量外)を軽くふり、2の肉だねを詰めます。
- フライパンにサラダ油を熱し、肉の面から焼きます。
- 焼き色が付いたら裏返し、酒をふり蓋をして弱火で焼きます。