

二戸市食生活改善推進員協議会

会長 川上 秀子

弁当の特徴

二戸の特産品を使った、野菜たっぷり減塩で美味しいお弁当です。

協議会からのメッセージ

二戸市食生活改善推進員協議会は、昨年、設立40周年を迎え、生活習慣病の予防・改善を目指したバランス食及び減塩食の普及を中心に、高齢者の低栄養予防、食文化の伝承、特産物の活用等について各種イベントや教室において楽しく活動を進めております。

今後も、仲間や住民とのふれあいを通じ、自分自身の健康づくりを基本にしながら家族や地域の健幸を願い、ますます活発な活動が広がるよう取り組みたいと思っています。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	雑穀ご飯	2.1
副菜	まいたけのくるみ和え 煮しめ 山いものブルーベリー酢漬け ほうれん草のなめたけ和え	2.8
主菜	佐助豚のうず巻き揚げ 生鮭のきび味噌焼き	1.6
乳製品	チーズ(佐助豚のうず巻き揚げ用) ヨーグルト(りんごのコンポート用)	0.5
果物	生りんごとコンポート (ヨーグルトかけ)	0.8

栄養価等

- エネルギー …………… 727Kcal
- たんぱく質 …………… 31.3 g
- 脂質 …………… 22.9 g
- 糖質 …………… 88.4 g
- 食物繊維 …………… 11.1 g
- ナトリウム …………… 787mg
- 食塩相当量 …………… 2.3 g
- 野菜等重量^{注1} …………… 205 g
- 食品数^{注2} …………… 33

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～

「佐助豚のうず巻き揚げ」

材 料 (4人分)		《SV:0.6/エネルギー:198kcal/塩分:0.5g》	
油揚げ	2枚	A 味噌	小さじ1
豚もも薄切り	60g	みりん	小さじ1
青じそ	4枚	小麦粉	20g
玉ねぎ	40g	揚げ油	適量
赤パプリカ	20g	塩こしょう	適量
黄パプリカ	20g	★ 付け合わせ	
スライスチーズ	2枚	レタス	20g
		レモン	20g
		ミニトマト	4個

作り方

1. 油揚げは油抜きをし、開く。
2. 豚肉に塩こしょうを振る。
3. 玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカは薄切りにする。
4. Aは混ぜる。
5. 付け合わせのレタスは一口大にちぎり、レモンは輪切りにする。
6. 油揚げの上に豚肉、青じそ、野菜の順に乗せAをかけ、チーズを乗せて巻く。
7. 6に小麦粉をまぶし、揚げる。
8. 火が通ったら4等分に切る。