

軽米雑穀バランス弁当

軽米町食生活改善推進協議会

会長 田頭 トヨ子

弁当の特徴

地場産物の雑穀・野菜・牛乳・味噌を使った、お手軽に作れる献立です。

協議会からのメッセージ

当協議会会員は125名、うち男性会員1名で活動しております。地域での活動の他に保育園での減塩試食会や小中学校等での食育にも関わっています。

また、地産地消の郷土食として、次世代に継ぐことを会員同士の交流を深める活動として、毎年「そば打ち」実習を行い腕を上げています。研修会や事業の際は、常に笑顔と笑い声に溢れています。私達はこの笑顔の輪と共に、食を通じた町の健康づくりのために力を合わせ活動しています。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	雑穀ご飯	1.5
副菜	もちきんちゃくと野菜の煮物 ミニトマトのマリネ	2.7
主菜	さばのミルクみそ煮	2.4
乳製品	ヨーグルトゼリー	0.5
果物	いちご	0.2

栄養価等

- エネルギー …………… 675Kcal
- たんぱく質 …………… 27.2 g
- 脂質 …………… 18.9 g
- 糖質 …………… 86.1 g
- 食物繊維 …………… 6.1 g
- ナトリウム …………… 1147mg
- 食塩相当量 …………… 2.8 g
- 野菜等重量^{注1} …………… 145 g
- 食品数^{注2} …………… 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～

「もちきんちゃくと野菜の煮物」

材 料 (4人分)

《SV:2.0/エネルギー:104kcal/塩分:1.5g》

★もちきんちゃく		大根	240g
もちきび	20g	にんじん	40g
鶏ひき肉	40g	しいたけ	40g
しょうゆ	2g	長いも	40g
油揚げ	1枚(30g)	絹さや	4枚
		サラダ油	小さじ1
		だし汁	300ml
		酒	大さじ1
		しょうゆ	大さじ2

作り方

1. もちきびはさっと水洗いをし、小なべに移し、2倍の水を加えて汁けがなくなるまで煮ておく。
2. 油揚げは半分に切って開き、油抜きをする。
3. 鶏ひき肉にゆでたもちきびとしょうゆを混ぜてよくこねて、油抜きをした油揚げに詰め、つまようじで口をとじる。
4. 大根、にんじん、しいたけ、長いもは1cm角に切り、絹さやはさっとゆでて斜めに切っておく。
5. なべにサラダ油を熱し、大根とにんじんを炒め大根が少し透き通ってきたら、次にしいたけ、長いも、だし汁、酒を加えて煮る。
6. 少し煮たってきたら、しょうゆともちきんちゃくを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
7. もちきんちゃくを半分に切り、野菜と盛り付けたら最後に絹さやのをせてできあがり。