

もりおかの魅力が ぎゅっ！と詰まった 大地のめぐみ弁当

盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会

会長 佐藤 康子

弁当の特徴

盛岡産の肉・野菜などを使い、彩り良く仕上げました！
玉山地区特産の黒平豆を入れて炊き上げました。酢を入れることで綺麗なピンク色になります！メインの「ねぎのもりおか短角牛巻き」の短角牛は赤身が多く、ねぎを巻くと両方の甘味が引き立ち、さっぱりといただけます。また、「具沢山がんも」は、ひじき、きくらげ、麩を乾燥のまま使うことで豆腐の余分な水分を吸収してくれるため、戻す手間なく、形も整えやすくなります。
～どうぞ、おあげってくなんせ！～(どうぞ、お召し上がりください！)

協議会からのメッセージ

盛岡市は、駅前には北上川、橋の上からは岩手山が望める風光明媚で人情豊かな街です。当協議会は、市内35地区に分かれ、各地区で理事が中心となって会員と共に、乳幼児から高齢者まで全ての市民を対象に健康づくりの支援や伝統食の普及に取り組んでいます。また毎年、健康をテーマに会員が考案した料理を持ち寄り、意見交換をする「自主献立研修会」を開催。レシピを「自主献立作品集」として一冊にまとめ、活動に役立てています。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	黒平豆ごはん	1.5
副菜	小松菜のワサビじょうゆ和え 玉こんにゃくの炒り煮 カラフルピクルス	2
主菜	ねぎの短角牛巻き 具沢山がんも	2
乳製品	抹茶のチーズケーキ	0.8
果物	いちご	0.2

栄養価等

●エネルギー	694Kcal
●たんぱく質	23.3g
●脂質	22.4g
●糖質	79.6g
●食物繊維	8.0g
●ナトリウム	1067mg
●食塩相当量	2.7g
●野菜等重量 ^{注1}	175g
●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～

「ねぎの短角牛巻き」

材 料 (4人分) 《SV:1.2/エネルギー:157kcal/塩分:0.7g》

短角牛薄切り	300g
ねぎ	200g
A 砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
しょうが	10g
油	大さじ1

作り方

1. ねぎは4cm長さに切り、隠し包丁を入れる。
2. しょうがはすりおろしておく。
3. まな板にラップを敷き、牛肉を広げて1のねぎを巻く。
4. フライパンに油を敷き、巻き終わりを下にして焼く。
5. ボウルにAと2を入れて合わせておく。
6. 焼き終わったら余分な脂を拭き取り、5を入れて絡める。