

しずくっ子弁当

栗石町食生活改善推進員連絡協議会

会長 工藤 幸子

弁当の特徴

栗石の恵みたっぷりの、身体にやさしい弁当が出来上がりました。

協議会からのメッセージ

栗石町食生活改善推進員連絡協議会は、小学校での食育学習活動を続けています。

二色巻きもち作りはもち粉を蒸して作るなのでその時間を使ってミニ食育指導をします。朝食を食べましたか？と聞くと元気いっばいに「ぼくは…」「私は…」と発言してくれます。うちわを活用した「ま・ご・た・ち・に・わ(は)・や・さ・し・い」の話を聞いて・作って・食べて美味しい体験活動です。子供達が健やかに育つ事を願っています。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	雑穀ご飯	2
副菜	小松菜とねぎの胡麻酢和え きんぴらごぼう ミルク粉吹き芋	3
主菜	鶏ささみロール 厚焼き玉子	2
乳製品	ミルクかん	1
果物	キウイフルーツ	0.3

栄養価等

- エネルギー …………… 643Kcal
- たんぱく質 …………… 29.6g
- 脂質 …………… 11.5g
- 糖質 …………… 104.3g
- 食物繊維 …………… 7.3g
- ナトリウム …………… 313mg
- 食塩相当量 …………… 2.5g
- 野菜等重量^{注1} …………… 130.3g
- 食品数^{注2} …………… 23

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～

「鶏ささみロール」

材 料 (4人分) 《SV:主菜1 / エネルギー:77kcal / 塩分:0.2g》

鶏ささみ肉	4本
人参	50g
長芋	60g
いんげん	4本
しその葉	4枚
塩・胡椒	少々

作り方

1. 蒸し器に水を入れ、火にかけておく。
2. 人参と長芋は、鶏ささみ肉と同じ長さの角切りにする。いんげんは鶏ささみ肉と同じ長さに切る。
3. 鶏ささみ肉は筋を取り、観音開きにする。
4. ラップを敷いて3の鶏ささみ肉を置き、しその葉を敷いたら人参、長芋、いんげんを置いて塩胡椒で味付けする。ラップでふんわりと巻いたら、蒸し器で10～15分蒸す。
5. 火が通ったら蒸し器から取り出し、ラップを取って弁当箱に合わせて切ったら出来上がり。