

# し わ 紫あ波せ弁当

紫波町食生活改善推進員協議会

会長 小澤 由香里

## 弁当の特徴

紫波町の「もち米」を「ぶどうジュース」で炊き上げた『紫ごはん』と『紫波もちもち牛』が主役です。しあわせな気持ちになるお弁当です！

## 協議会からのメッセージ

当協議会は昨年40周年を迎えました。食が身近に感じられる町で、食を通じた健康づくり、減塩や健康食の普及、郷土食の伝承などに取り組んでいます。

紫波町の10ヵ所の産直には、新鮮な野菜や果物、地場産物を使った加工品などが豊富にあります。町の中央に位置する「オガール」にも遊びに、美味しいものを見つけに紫波町へお越しください！

## 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	紫&雑穀の2色ごはん	2
副菜	かぼちゃの煮物 彩りきんぴら ほうれん草と桜えびの和え物 かぶの梅香和え	2.5
主菜	紫波もちもち牛の野菜ロール 揚げ鮭のカレー甘酢 花型卵焼き	2.3
乳製品	チーズのり巻き	1
果物	りんごのワイン煮	0.5

## 栄養価等

●エネルギー	692Kcal
●たんぱく質	29.2g
●脂質	16.7g
●糖質	99.1g
●食物繊維	4.6g
●ナトリウム	798mg
●食塩相当量	2.0g
●野菜等重量 <sup>注1</sup>	167g
●食品数 <sup>注2</sup>	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～

### 「紫ごはん」

材料 (4人分)	《SV:2/エネルギー:313kcal/塩分:0g》
もち米	2カップ
ぶどうジュース(100%のもの)	1カップ
水	1カップ

### 作り方

1. もち米はといで30分ほど水に浸けておく。
2. もち米をざるにあげ、炊飯器に入れたら、分量のぶどうジュースと水を加えて炊く。