

南昌の秋弁当

矢巾町食生活改善推進員協議会

会長 佐々木 光枝

弁当の特徴

矢巾町産のしいたけ・ねぎ・もち米を使用し、里の秋を感じられるように、素材の味を活かしながら彩り豊かに作りました。ねぎは本来のうまみを引き立たせるように、主菜に生かしました。また、ご飯とりんごは南昌の里で栽培されている山ぶどうをかくし味としました。

協議会からのメッセージ

「や」さしい笑顔と真心で
「は」っぴーな生活と健康的な身体づくりのために
「ば」らんすのとれた食事を提案します！

いまだ制限ある生活が続いていますが、当協議会の活動が皆さんの健康と笑顔につながることを願っております。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	秋の彩りご飯	1.5
副菜	かぼちゃの茶巾しぼり 野菜の南蛮漬け にんじんサラダ	2
主菜	ねぎのクルクル巻き 揚げ出し豆腐	1.5
乳製品	さんさミルクゼリー	0.8
果物	りんごの山ぶどう煮	0.2

栄養価等

●エネルギー	770Kcal
●たんぱく質	27.9g
●脂質	17.5g
●糖質	122.8g
●食物繊維	7.5g
●ナトリウム	1407mg
●食塩相当量	2.6g
●野菜等重量 ^{注1}	188g
●食品数 ^{注2}	31

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～

「ねぎのクルクル巻き」

材 料 (4人分)	《SV:1/エネルギー:98kcal/塩分:0.7g》
豚もも薄切り肉	4枚
スライスチーズ	2枚
長ねぎ	2/3本
青じそ	4枚
焼き海苔	2/3枚
卵	2/3個
塩・こしょう	少々
めんつゆ	大さじ1強

作り方

1. スライスチーズは半分に切る。ねぎはスライスチーズの長さに合わせてぶつ切りにし、縦に半分くらいまで切り込みを入れる。
2. 焼き海苔は4等分に切っておく。卵は薄焼きにし、焼き海苔の大きさに合わせて切る。
3. 1の開いたねぎに青じそ・スライスチーズの順にのせて巻く。
4. 焼き海苔の上に薄焼き卵をのせ、3のねぎを置きクルクルと巻いていく。さらに豚肉で巻いて塩・こしょうをふる。
5. フライパンを熱し、弱火で4を転がしながら焼く。肉に火が通り、全体に焼き色がついたらめんつゆを加え、からめて出来上がり。