

はなまき星めぐり☆ バランス弁当

花巻市食生活改善推進員協議会

会長 伊藤 清子

弁当の特徴

花巻市の特産品の雑穀やしいたけ、やわら香ねぎを使用した、美味しく楽しいバランス弁当です。星めぐりの歌のように、薄味ながらも、風味を生かしたバラエティに富んだ内容となりました。

協議会からのメッセージ

“早池峰の風かおる豊かな自然、宮澤賢治の生まれ育ったふるさとイーハトーブ花巻”

花巻市・大迫町・石鳥谷町・東和町の協議会が合併して誕生し、花巻支部として歩み始めて15年目を迎えました。各種イベントに携わりながら、4地区の会員同志は親睦を深め、結束力を培ってきました。

コロナ禍が終息した際には、各地区の素晴らしい特色を生かして、コミュニティ活動にも積極的に参加したいと思っております。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	ひみこのごはん	2
副菜	野菜のうま煮 焼き椎茸とねぎの洋風お浸し 切干大根の中華風サラダ	2
主菜	いわて牛の大迫ワイン風味照焼き 鮭と野菜のマリネ ほうれん草入り厚焼き卵	2
乳製品	南部小麦入り牛乳ぷりん	0.3
果物	季節の果物(イチゴ)	0.2

栄養価等

●エネルギー	662Kcal
●たんぱく質	29.8g
●脂質	21.9g
●糖質	83.4g
●食物繊維	5.7g
●ナトリウム	868mg
●食塩相当量	2.2g
●野菜等重量 ^{注1}	131g
●食品数 ^{注2}	27

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～

「いわて牛の大迫ワイン風味照り焼き」

材料 (4人分)	《SV:1/エネルギー:113kcal/塩分:0.7g》		
いわて牛(赤身)	120g	A 大迫ワイン(赤)	大さじ1
やわら香ねぎ	1/2本	みりん	大さじ1
にんじん	20g	しょうゆ	大さじ1
角こんにゃく	40g		
小麦粉(南部小麦)	大さじ1		
サラダ油	大さじ1		

作り方

1. ねぎは繊維を絶つように隠し包丁を入れ、肉の幅に合わせて切る。
2. にんじんは細めの拍子木切り、こんにゃくも拍子木切りにし、熱湯で茹でておく。
3. 肉に1・2の具をのせ、端から具が出ないように巻き、小麦粉を薄くまぶす。
4. フライパンに油を熱し、3の肉の巻き終わりを下にして焼き、こんがり焼き色がついたら取り出しておく。
5. フライパンの余計な油をふき取り、Aを加えて煮立て、4の肉を戻して煮絡める。
6. 食べやすく切り分けて盛り付ける。