

遠野ふるさと弁当

遠野市食生活改善推進員団体連絡協議会

会長 菊地 セツ子

弁当の特徴

遠野の食材をふんだんに使用し、見た目にも遠野らしさを取り入れました。

協議会からのメッセージ

遠野市は、神々が宿ると伝わる三つの山に囲まれた自然豊かな地域です。南部藩の城下町として栄え、多くの郷土料理や伝統文化が残っています。

柳田國男の著書「遠野物語」でも有名で、カッパや座敷わらし、オシラサマなど市内は不思議な物語や名所にあふれています。

穏やかでのんびりとした時が流れ、四季折々に美しい風景を感じ、遠野ならではの美味しい食べ物で心も体も癒される日本のふるさとです。

ぜひ遠野さ来てみてがんせ。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	小松菜入り雑穀ご飯	2
副菜	煮しめ 切り干し大根のハリハリ漬け ～葉わさび入り～ ミニトマト	2
主菜	だし巻き卵 かっぱのハンバーグ	2
乳製品	カッターチーズのブルーベリーソースがけ	0.2
果物	うさぎりんご	0.2

栄養価等

●エネルギー	……………	628Kcal
●たんぱく質	……………	27.5g
●脂質	……………	15.5g
●糖質	……………	85.0g
●食物繊維	……………	13.1g
●ナトリウム	……………	1489mg
●食塩相当量	……………	3.8g
●野菜等重量 ^{注1}	……………	246g
●食品数 ^{注2}	……………	26

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～

「切り干し大根のハリハリ漬け～葉わさび入り～」

材 料 (4人分) 《SV:1/エネルギー:49kcal/塩分:0.7g》

切り干し大根	28g
えのき茸	50g
昆布	3cm
根しょうが	5g
★ 調味液	
だし汁	70cc
濃い口しょうゆ	大さじ1弱
穀物酢	小さじ2
砂糖	小さじ1

作り方

1. 昆布は調味液につけて戻し、千切りにする。
2. 切り干し大根は水につけてもどし、もみ洗いする。水気をきって食べやすい長さに切る。
3. えのき茸は石づきを取り、長さを2等分にする。濡れたキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れてレンジで約1分加熱する。
4. 葉わさびは小口切りにする。
5. 1に2・3、根しょうが、葉わさびを加え、15分ほど漬けて完成。