

山の幸べんとう

西和賀町食生活改善推進員協議会

会長 高橋 夕美子

弁当の特徴

西和賀地方の美味しい山菜、食材をお弁当に詰めました。

協議会からのメッセージ

私たちは、「私達の健康は私たちの手で」をスローガンに活動をしています。

西和賀町には豊富な食材があり、郷土料理や特産品がいろいろありますが、最近は美味しさだけでなく、減塩にも気を配っております。

地域の皆さんが健康でいられるようにコツコツと活動しています。



弁当内容

区分	料理名	SV
主食	五目ごはん	1.5
副菜	ぜんまいの煮しめ きゅうり浅漬	2
主菜	鶏のから揚げ(塩こうじ味) 卵焼き	2
乳製品	ギリシャヨーグルト(湯田牛乳) ※要冷蔵	0.3
果物	季節のくだもの(いちご)	0.3

栄養価等

●エネルギー	……………	650Kcal
●たんぱく質	……………	21.7g
●脂質	……………	22.6g
●糖質	……………	35.5g
●食物繊維	……………	20.2g
●ナトリウム	……………	1181mg
●食塩相当量	……………	3.0g
●野菜等重量 ^{注1}	……………	180g
●食品数 ^{注2}	……………	15

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～

「ぜんまいの煮しめ」

材 料 (4人分) 《SV:2/エネルギー:173kcal/塩分:1.7g》

ぜんまい(もどしたもの)	100g	にしん	80g
凍み大根(もどしたもの)	80g	こんにゃく	80g
姫竹	80g	人参	60g
生しいたけ	40g	みりん	適量
厚揚げ	80g	しょうゆ	適量
昆布	80g	だし汁	適量

作り方

1. 昆布等でだし汁を作る。
2. 材料を少し大きめに切る。
3. 大きな鍋にだし汁と材料を入れてコトコト煮る。調味料を入れ味を調える。
※じっくりコトコト煮ると材料が崩れずきれいに仕上がります。