

磯香弁当

大船渡市食生活改善推進員協議会

会長 沼田 京子

弁当の特徴

大船渡の磯の香りを感じられるお弁当ができました。

協議会からのメッセージ

大船渡市では、市の花である椿をかたどった「椿ゆべし」の伝承活動に力を入れております。市内の学校へ出向き、子どもたちに作り方を伝えたり、客船入港時や碁石観光まつりなどで配布し、大変喜ばれております。

国立公園の中に椿並木がある碁石海岸は、椿と切っても切れないつながりがあり、令和4年3月19日、20日には、「全国椿サミット」が開催されますので、ぜひ、皆さん大船渡市にお越しください。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	わかめごはん	2
副菜	わかめの茎のわさびマヨネーズ和え 長芋の青のりまぶし にんじんとじゃこのきんぴら キャベツのバター蒸し	2
主菜	イカの酢豚風 チーズ入りキッシュ風オムレツ	2.5
乳製品	(チーズ入りキッシュ風オムレツ)	0.5
果物	りんごのレモン煮 オレンジ	0.5

栄養価等

- エネルギー …………… 677Kcal
- たんぱく質 …………… 20.2 g
- 脂質 …………… 18.3 g
- 糖質 …………… 99.1 g
- 食物繊維 …………… 4.9 g
- ナトリウム …………… 1221mg
- 食塩相当量 …………… 3.1 g
- 野菜等重量^{注1} …………… 261 g
- 食品数^{注2} …………… 14

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～

「わかめの茎のわさびマヨネーズ和え」

材 料 (4人分) 《SV:0.5/エネルギー:82.7kcal/塩分:1.9g》

茎わかめ	80g
酢	適量
マヨネーズ	大さじ4
生わさび	小さじ1
砂糖	小さじ2

作り方

1. 茎わかめは3cmの長さに斜めに切る。
2. 鍋にお湯を沸かし酢を適量入れ、切った茎わかめを煮上げ、水にさらしあら熱をとり、水分を切る。
3. マヨネーズ、生わさび、砂糖を混ぜ合わせる。
4. ③に茎わかめを入れ和える。