

夏のおおつち SEA魚菜弁当

大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会

会長 石井 ルイ子

弁当の特徴

夏が旬の食材をふんだんに使い、大槌で獲れたいかをメインにしました。

協議会からのメッセージ

私たち大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会は、豊かな海と山に囲まれた自然の恵みがあふれる町で、元気に活動しています。郷土の味を未来に伝えつつ、おいしく減塩をすることも忘れずに。

食は健康の大条件です。「私達の健康は私達の手で」をモットーに今後も楽しく、無理なく、健康で、イキイキと輝き続ける毎日を送りましょう。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	枝豆ご飯	1.5
副菜	梅和え、ミニトマト なすとピーマンの焼き浸し	2
主菜	いかハンバーグ 揚げだし豆腐	2
乳製品	ミルク寒天	0.4
果物	オレンジ	0.3

栄養価等

●エネルギー	599Kcal
●たんぱく質	26g
●脂質	22g
●糖質	74g
●食物繊維	7g
●ナトリウム	895mg
●食塩相当量	2.3g
●野菜等重量 ^{注1}	135g
●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～

「いかハンバーグ」

材料 (4人分) 《SV:1.5/エネルギー:35kcal/塩分:0.9g》

いか	160g
卵	2/3個
青じそ	4枚
A パン粉	12g
しょう油	大さじ1/2
食塩	小さじ1/4
こしょう	少々
油	大さじ1

作り方

- 下ごしらえをする。
いか：粗みじん切りにする
青じそ：細かく刻む
卵：溶きほぐしておく
- いかと卵、青じそ、Aを混ぜ合わせる。
- フライパンに油をひき、小判型にまとめた2を両面焼く。