

久慈の魅力がぎっしり♪ 彩りお弁当

久慈市食生活改善推進員協議会

会長 米沢 玲子

弁当の特徴

久慈市の特産品のほうれん草・しいたけなどを使ったお弁当です。旬のいわしを使ったハンバーグは、醤油ベースのタレでご飯に合う味付けにしました。

協議会からのメッセージ

恐竜の住む太古から、この地はあった。琥珀の歴史も命の証。先人達は様々な工夫で自然と融和し、この地で命を繋いできた。

久慈地域の食文化、たいしたものはございませんが、山里海の私達の郷土、地産地消で無理なく整えることができるバランス食です。私達は仲間や地域の人たちと「十二支巡りのコースを巡る日」があります。「食べて動いて今日も元気だなす」。

何も無いけど自然豊かな久慈市へ一息入れにおであんせ。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	いなきみごはん	2
副菜	大根と椎茸の煮物	1
	かぼちゃサラダ	1
	ほうれん草の磯部巻き	1
主菜	ふわふわいわしハンバーグ	1
	にんじん炒り卵	1
乳製品	キウイミルクかん	0.3
果物	オレンジ	0.5

栄養価等

- エネルギー …………… 633Kcal
- たんぱく質 …………… 29.1g
- 脂質 …………… 12.3g
- 糖質 …………… 98.8g
- 食物繊維 …………… 3.0g
- ナトリウム …………… 507mg
- 食塩相当量 …………… 1.9g
- 野菜等重量^{注1} …………… 215g
- 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～

「ふわふわいわしハンバーグ」

材 料 (4人分)	《SV:1/エネルギー:128kcal/塩分:0.7g》	
いわし	2尾	しょうが 1かけ
豆腐	0.5丁	みりん 大さじ1と1/3
玉ねぎ	60g	A しょうゆ 大さじ1と1/3
卵	1個	酒 大さじ1と1/3
パン粉	1～1.5カップ	砂糖 大さじ2/3
塩、こしょう	各少々	ミニトマト 4個
みそ	小さじ1/2	

作り方

1. いわしは、頭・尾・骨・皮を外し、包丁でたたく。
2. 玉ねぎとしょうがはそれぞれみじん切りにする。
豆腐は水切りする。
3. A以外の材料と1、2をボウルに入れ、粘りがでるまで混ぜる。
4. 形をととのえフライパンで両面を焼き、焦げ目がついたら蓋をして中火にし、中まで火を通す。
5. Aの調味料を混ぜ合わせ、4に絡める。
6. 器に盛り、ミニトマトを添える。