

のんちゃんのまんぷく弁当

野田村食生活改善推進員協議会

会長 貳又 ゑな子

弁当の特徴

地元食材にこだわって身近な食材で簡単にできるおいしいお弁当に仕上げました。

協議会からのメッセージ

野田村は岩手県の沿岸北部に位置し、のだ塩や山ぶどうなどが有名な、海にも山にも恵まれた自然豊かなところです。そんな野田村の食改さんは、19人と少ない会員数ではありますが、パワフルで素敵な方ばかりです！
東日本大震災では、会員の約半数が自宅を被災しながらも、震災直後から炊き出し活動や、食を通じた地域支援活動を長年にわたり行いました。これから会員一丸となって村民の健康づくりに取り組んでいきます★

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	ホタテごはん	1.5
副菜	南瓜のミルク煮 トマトのマリネ風 ほうれん草と菊のポン酢和え	3
主菜	福来豚の野菜ロール 中華風卵焼き	2.5
乳製品	ふわふわミルクもち ～山葡萄ソースかけ～	1
果物	いちご	0.5

栄養価等

●エネルギー	685Kcal
●たんぱく質	29.5g
●脂質	23.7g
●糖質	89.4g
●食物繊維	6.7g
●ナトリウム	1089mg
●食塩相当量	2.7g
●野菜等重量 ^{注1}	213g
●食品数 ^{注2}	18

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～

「ホタテごはん」

材 料 (4人分) 《SV:1.5/エネルギー:314kcal/塩分:1.3g》

米	200g
もち米	80g
ホタテ稚貝(むき身)	200g
にんじん	50g
干しシイタケ	5枚
A 醤油	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1

作り方

1. ホタテの稚貝は酒蒸し(分量外)にし、むき身にする。
2. 干しシイタケは少量の砂糖(分量外)を加えた水で戻し、薄切りにする。
3. にんじんは3～4cm長さの細切りにする。
4. 鍋ににんじんと干しシイタケを入れ、シイタケの戻し汁に少し水を足して煮る。にんじんと干しシイタケが煮えたら★を加えて煮付ける。
5. 米ともち米を研ぎ、4を汁ごと加えて水加減を調整(炊飯器のメモリにあわせる)したら、全体をかき混ぜ、ホタテをのせてご飯を炊く。