

ピーまん満弁当

九戸村食生活改善推進員協議会

会長 桂川 祥子

弁当の特徴

特産であるピーマン・鶏肉・雑穀をたくさん使って作ったパワーが出るお弁当です。

協議会からのメッセージ

私達の協議会は岩手県でも青森県に近い小さな小さな村の協議会です。人口は5,500人、会員数は39名と県内でも極少ですが「山椒は小粒でもピリリと辛い」のたとえのとおり食と健康への関心度は高く会員どうしの連携はピカイチ！！我が協議会でも高齢化が進み70～80馬力が脳卒中ワーストワンからの脱却を目標に減塩料理の普及、減塩モニタでの塩分測定等々頑張っています。活動は無理せず楽しく参加し易い雰囲気でも長く続けられるよう努めています。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	雑穀入りごはん	1.9
副菜	ピーマンのじゃこ煮、信田巻 さばの竜田揚げ、子和え 磯巻きほうれん草	2.7
主菜	ささ身のしそ巻き焼き さばの竜田揚げ 厚焼き玉子、ミニバーグ	2.5
乳製品	牛乳かん	0.2
果物	オレンジ・いちご	0.4

栄養価等

●エネルギー	657Kcal
●たんぱく質	36.4g
●脂質	16.5g
●糖質	90g
●食物繊維	6.2g
●ナトリウム	968mg
●食塩相当量	2.3g
●野菜等重量 ^{注1}	233g
●食品数 ^{注2}	32

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～

「ささ身のしそ巻き焼き」

材 料 (4人分) 《SV:0.8/エネルギー:48kcal/塩分:0.4g》

とりささ身	2枚
しその葉	4枚
甘みそ(みそ:酒:砂糖=1:1:1)	12g
油	小さじ1

作り方

1. とりのささ身はすじをとって開き、塩・こしょうをふる。
2. 青しそに甘みそをつけ、1のささ身肉に広げてくるくと巻く。
3. 弱火のフライパンに油を熱し、中心まで火が通るようにゆっくりと焼く。