

## いわてまちバランス弁当

岩手町食生活改善推進員協議会

会長 埜崎 富江

### 弁当の特徴

地元食材をふんだんに使った、女性にちょうど良く、男性に腹八分目の、1食約600Kcalのお弁当です。

### 協議会からのメッセージ

岩手町は、盛岡市の北に位置し、全国で唯一、県名郡名町名の3つが同じになる町です。

「野菜総合生産基地」と言われるほど食材豊かな町で、一番有名なブランドキャベツ「いわて春みどり」は甘みがあってとても美味しいです。やまと豚やキロサ牛といった食肉も恵まれています。昨年度リニューアルした石神の丘美術館は、彫刻とともに四季を通じて草花を楽しめます。是非、町にも足を延ばしてください。

### 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	雑穀入りごはん	1.5
副菜	長芋の茶巾 キャベツとにんじんのくるみあえ 岩手町産野菜の煮しめ	2.5
主菜	やまと豚のキャベツシュウマイ さわらの照り焼き だし巻き卵	2.2
乳製品	牛乳寒天ブルーベリーソース添え	0.4
果物	いちご	0.3

### 栄養価等

●エネルギー	616Kcal
●たんぱく質	259g
●脂質	19.9g
●糖質	83.3g
●食物繊維	13.5g
●ナトリウム	876mg
●食塩相当量	2.2g
●野菜等重量 <sup>注1</sup>	158.8g
●食品数 <sup>注2</sup>	22

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～

### 「やまと豚のキャベツシュウマイ」

材 料 (4人分)		《SV:1/エネルギー:104kcal/塩分:0.6g》	
キャベツ	100g	こしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2	酒	小さじ1
玉ねぎ	1/4個	しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2	ごま油	小さじ1
豚ひき肉	120g	カレー粉	大さじ1/2
塩	小さじ1/6	サラダ菜	2枚

### 作り方

1. キャベツはせん切り、玉ねぎはみじん切りにして、それぞれに片栗粉をまぶしておく。
2. ボールに豚ひき肉を入れてよく練り、調味料を加えてさらに混ぜ、1の玉ねぎを加えて良く混ぜ合わせる。
3. 手にごま油〔分量外〕を塗って1 2等分に丸め、1のキャベツをまぶす。
4. 蒸気の上がった蒸し器に2を入れ、約8分蒸す。
5. つけ合わせの野菜をそえて、器に盛る。