

## わくわく♡バランス弁当

八幡平市食生活改善推進員連絡協議会

会長 中軽米 こう子

### 弁当の特徴

八幡平市の地場産物を豊富に使用したお弁当です。30種類の食材を使用し、彩りよく、幅広い年代の方に喜んでもらえるようなお弁当に仕上げました。見て、食べて、わくわくして食べられるお弁当です。

### 協議会からのメッセージ

八幡平市は、平成17年9月に、3町村の合併により誕生しました。それに伴い、3町村の協議会が合併し、当協議会を設立しております。会員数は114名で、郷土料理の掘り起こしや伝承活動、減塩推進活動等、積極的に活動を展開しています。

観光においては、焼走り熔岩流や安比高原、10月には八幡平市の特産や地元の食べ物が勢ぞろいする八幡平山賊まつりもあります。

魅力満載の八幡平に是非一度お越しください。

### 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	大根菜とごまとじゃこのご飯	2
副菜	採れたて野菜の煮物 かぼちゃ茶巾 ほうれん草のおからマヨ和え	2
主菜	清流ますの南蛮漬け コマクサ杜仲茶ポークの蒸しだんご 採れたて野菜の八幡平牛巻	2
乳製品	牛乳寒天	0.5
果物	ブルーベリー りんご	0.3

### 栄養価等

●エネルギー	743Kcal
●たんぱく質	30g
●脂質	15g
●糖質	100g
●食物繊維	9.5g
●ナトリウム	1454mg
●食塩相当量	3.7g
●野菜等重量 <sup>注1</sup>	159g
●食品数 <sup>注2</sup>	30

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～

### 「ほうれん草のおからマヨ和え」

材 料 (4人分) 《SV:0.7/エネルギー:70kcal/塩分:0.3g》

おから	50g
サラダ油	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2
プレーンヨーグルト	1/3カップ
レモン汁	少々
塩・こしょう	少々
ほうれん草	160g
人参	40g

### 作り方

1. フライパンに油をしいて、おからを加え全体に火が通るまで煎って、塩・こしょうをふり、ボウルに移し冷やしておく。
2. ほうれん草はさっと茹で水にとり、水気をしぼって2～3cmに切る。
3. 人参は千切りにして、サッとゆでる。
4. 1にマヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁を加えて混ぜる。
5. 4に2・3を水気をきって加え、さっくり混ぜる。