

海の香り弁当

陸前高田市食生活改善推進員協議会

会長 吉田 京子

弁当の特徴

陸前高田市の特産品の海藻がちりばめられたお弁当です。

協議会からのメッセージ

ゆるキャラグランプリ日本一の高田のゆめちゃんと一緒に
昨年の活動を紹介します！

- ・「いわて減塩・適塩の日」に合わせて、スーパーの店頭で減塩レシピを配布しました。
- ・地区行事に協力し、お弁当を作って配布しました。
- ・郷土食の勉強会を行いました。

また、市食改だよりを発行して情報発信をしました。コロナ禍の中でも工夫をこらした活動がみられ、心強い限りです。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	ごまわかめごはん	1.5
副菜	小松菜のなめたけ和え 切り干し大根の酢の物 はちみつかぼちゃレモン	1.5
主菜	鶏のしょうが漬け 彩りスクランブル	1.5
乳製品	黒糖牛乳寒天	0.5
果物	オレンジ	0.5

栄養価等

- エネルギー …………… 624Kcal
- たんぱく質 …………… 21.7g
- 脂質 …………… 14.4g
- 糖質 …………… 104.2g
- 食物繊維 …………… 5.7g
- ナトリウム …………… 774mg
- 食塩相当量 …………… 2.0g
- 野菜等重量^{注1} …………… 120g
- 食品数^{注2} …………… 19

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～

「ごまわかめごはん」

材 料 (4人分) 《SV:1.5/エネルギー:293kcal/塩分:0g》

米	2合
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
塩蔵わかめ	4g
白いりごま	3g

作り方

1. 米をとぎ、1合半くらいの目盛りまで水を入れ、30分浸漬。
2. 1に酒、みりんを入れ、2合の目盛りまで足りない分の水を入れたらよく混ぜ、炊飯する。
3. わかめは水で戻し、細かく刻む。
4. 炊きあがったご飯に、刻んだわかめとごまを入れて軽く混ぜたら10分位蒸らす。