

## 岩泉の元気ごっつお弁当

食生活改善グループいわいずみ会

会長 佐々木 恵理子

### 弁当の特徴

まめしく(岩泉弁で元気に、の意味)いられる山と海の恵み豊かなお弁当です。

### 協議会からのメッセージ

本州一広い町である岩泉町は、町の面積のほとんどが山林ですが、海に面していますので、山の幸・海の幸に恵まれています。広～い岩泉町は、魅力もいっぱい！

有名な観光名所は、龍泉洞。自然豊かな町の風景は、皆さんを癒すこと間違いなし。

特産物は、全国的にも有名な岩泉ヨーグルトをはじめ、短角牛、まつたけ、鮭、安家地大根、畑わさび、龍泉洞の水など…盛りだくさん。岩泉町におでんせ！

### 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	まつたけごはん	2
副菜	ほうれん草のじゅうね和え 安家地大根の煮付け 野菜の黄金炒め	2
主菜	いわて短角牛の味噌カツ 鮭の昆布巻き	2
乳製品	岩泉ヨーグルトゼリー	0.3
果物	岩泉産りんご	0.3

### 栄養価等

●エネルギー	……………	701Kcal
●たんぱく質	……………	27.4g
●脂質	……………	18.2g
●糖質	……………	102.2g
●食物繊維	……………	6.2g
●ナトリウム	……………	1218mg
●食塩相当量	……………	3.1g
●野菜等重量 <sup>注1</sup>	……………	177g
●食品数 <sup>注2</sup>	……………	26

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～

### 「いわて短角牛の味噌カツ」

材 料 (4人分) 《SV:1.5/エネルギー:143kcal/塩分:0.5g》

いわて短角牛のもも肉(赤身肉)	160g
味噌	大さじ1
酒	小さじ1
小麦粉	大さじ1
卵	1/2個
パン粉	大さじ4
揚げ油	適宜

### 作り方

1. 短角牛は、5mm 前後の厚さに切り分ける。味噌と酒を合わせた中に、30 分くらいつけて下味をつけておく。
2. 1 の水分をきり、小麦粉、卵、パン粉の順につけて、180℃に熱した油で揚げる。
3. 食べやすい大きさに切り分けて盛り付ける。

### ◇ポイント

味噌漬けすることで下味もつきますが、肉自体の水分を保つ役割や、肉のたんぱく質を分解し、お肉をやわらかくする働きもあります。