

## ひろの味めぐり弁当

洋野町食生活改善推進員協議会

会長 澤村 よう子

### 弁当の特徴

洋野の海の幸、山の幸をたっぷり詰め込みました。令和元年度にヘルシーレストランで町民のみなさんに味わっていただいたメニューです。地元食材の使用や彩りなどにこだわり会員一丸となって考えました。

### 協議会からのメッセージ

洋野町食生活改善推進員協議会は旧種市町と旧大野村が合併した当時から研修会を通して会員同士の絆を深めています。洋野町食改が力を入れている取組は「ヘルシーレストラン」です。食べて動いて学ぶ体験型のレストランは、毎年町民の皆さんに参加していただき、会員達もスキルアップしながら活動を楽しんでいます。

洋野町にはおいしい食べ物がたくさんあります。海も山も楽しんでいただける洋野町にぜひ遊びにいらしてください。

### 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	椎茸と桜エビのごはん	1
副菜	トマトのさっぱりサラダ きのこのめんつゆあえ 小松菜の煮物	1.5
主菜	鮭ハンバーグ 鶏ハムマスタードソース	2
乳製品	ヨーグルト寒天	0.5
果物	オレンジ、ぶどう	0.5

### 栄養価等

●エネルギー	……………	500Kcal
●たんぱく質	……………	25.0g
●脂質	……………	9.8g
●糖質	……………	76.2g
●食物繊維	……………	6.0g
●ナトリウム	……………	843mg
●食塩相当量	……………	2.2g
●野菜等重量 <sup>注1</sup>	……………	153g
●食品数 <sup>注2</sup>	……………	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～

### 「鮭ハンバーグ」

材 料 (4人分) 《SV:2 / エネルギー:184kcal / 塩分:1.2g》

鮭	4切
玉ねぎ	1/4個
はんぺん	1枚
ミックスベジタブル	25g
しょうが	適量
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
サラダ菜	適量

### 作り方

1. 鮭切り身は皮と骨を取り除く。
2. 鮭とはんぺんをフードプロセッサーにかけ、粗くつぶす。
3. しょうがはすりおろして混ぜる。
4. 玉ねぎはみじん切りにし、しんなりするまで炒める。ミックスベジタブルは細かくする。
5. 鮭、はんぺん、玉ねぎ、ミックスベジタブルをよく混ぜ食べやすい大きさに成形する。
6. 小麦粉をうすくまぶす。
7. フライパンに油をしき、両面を焼く。
8. サラダ菜をしき、盛り付ける。