

御所野縄文弁当

一戸町食生活改善推進協議会

会長 小寺 三枝子

弁当の特徴

一戸町の御所野縄文公園を散策した際に改員がイメージしたものを献立にしてみました。一戸町らしさを表現しようとするとうとう品数が多くなり、それを調整するのがとても大変でした。

「月見」や「どんぐり」など、秋を感じる弁当にしてみました。

協議会からのメッセージ

一戸町は御所野縄文公園の世界遺産登録を目指し、取り組んでいます。私達は、この御所野縄文公園を表現したお弁当を作成しました。縄文公園で、夜に屋外コンサートが開催された時のお月様がとても印象的だった事や、公園を散策した時に出会える栗林のイガグリやどんぐりなど、自然豊かな風景をイメージし、一戸町の縄文公園らしさを「バランス弁当」に詰め込んでみました。4000年前にタイムスリップしたい方はどうぞ一戸町にお越しください。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	雑穀入り味付けごはん	2
副菜	煮物	0.8
	わらびの酢の物	0.6
	人参サラダ	0.1
	どんぐり	0.3
主菜	さんまの月見あげ	1.1
	イガ栗風揚げ	0.8
乳製品	ヨーグルトゼリー	0.3
果物	季節の果物	0.3

栄養価等

●エネルギー	698Kcal
●たんぱく質	26.3g
●脂質	22.6g
●糖質	88.7g
●食物繊維	7.5g
●ナトリウム	1068mg
●食塩相当量	2.8g
●野菜等重量 ^{注1}	163g
●食品数 ^{注2}	33

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～

「わらびの酢の物」

材 料 (4人分) 《SV:0.6/エネルギー:13kcal/塩分:0.3g》

わらび	50g
玉ねぎ	1/6個
きのこ(水煮)	60g
菊の花(煮たもの)	30g
★ 合わせ調味料	
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ2弱
砂糖	小さじ1と1/2

作り方

1. わらびは、3cm位の長さに切る。
2. 玉ねぎは、薄くスライスして水にさらす。
3. 材料の水気をきり、合わせ調味料(酢・しょうゆ・砂糖)で和える。