

義経紀行弁当

平泉町食生活改善推進員協議会

会長 浅利 徳子

弁当の特徴

平泉町で昔から食べていたじゅうねばっとを取り入れました。「奥州藤原氏の時代の人にこの弁当を味わってもらいたい!」

協議会からのメッセージ

平泉町食生活改善推進協議会は通年では年数回の定例会に加え、幼児から高齢者まで幅広く食生活改善普及活動を行っております。また、昨年度は我が家の自慢料理レシピの作成・配布を行うなど、地域住民との交流に努めています。コロナウイルス感染症が終息した折には、他協議会との交流会も希望しております。

中尊寺、毛越寺巡りも良いですがウォーキングをしながら大文字の山や西行桜の森からの町内の眺望もおすすめです。ぜひ平泉町へ足をお運び下さいませ。



弁当内容

区分	料理名	SV
主食	二色ご飯(枝豆としらす、古代米) じゅうねばっと	1.5
副菜	彩り酢の物・ミニトマト かぼちゃのアーモンド焼き モロヘイヤのゴマ和え	2.0
主菜	いわて南牛の野菜ロール巻き	1.7
乳製品	牛乳かん	0.3
果物	りんご	0.3

栄養価等

- エネルギー …………… 654Kcal
- たんぱく質 …………… 25.5 g
- 脂質 …………… 18.4 g
- 糖質 …………… 86.2 g
- 食物繊維 …………… 10.1 g
- ナトリウム …………… 1040mg
- 食塩相当量 …………… 2.6 g
- 野菜等重量^{注1} …………… 200 g
- 食品数^{注2} …………… 21

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～

「雑穀ごはん」

材 料 (4人分) 《SV: 1.5 / エネルギー: 288kcal / 塩分: 0.5g》

白米	2合
紫黒米	小さじ1 (4.2g)
穀物酢	大さじ2 (30g)
ラッキョウ酢	大さじ2 (30g)
白ごま	小さじ2 (4g)

作り方

1. 白米と紫黒米を混ぜて通常炊飯する。
2. 1 に 2 種類の酢を加えて混ぜ合わせ、白ごまをふる。