

## 住田あゆっこ弁当

住田町食生活改善推進協議会

会長 遠藤 美喜子

### 弁当の特徴

住田町を流れる清流気仙川が育んだ若鮎をメインに、地場産物のありすポークや山菜、野菜、住田いちご等、川の幸&山の幸をふんだんに盛り込んだお弁当です！

### 協議会からのメッセージ

コロナ禍の中ではありますが、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、人と人とのふれあいを大切に、地域に根差した食育活動を展開していきたいと思っております！

### 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	雑穀ご飯	2
副菜	住田産切干大根の煮物 甘酒deほっくりかぼちゃ 茶巾絞り ほうれん草とえのきの辛子和え	2
主菜	気仙川 鮎の塩焼き ありすポークのくるくる野菜巻き	2
乳製品	牛乳かん～住田いちご添え～	0.3
果物	キウイフルーツ	0.2

### 栄養価等

●エネルギー	627Kcal
●たんぱく質	25.6g
●脂質	10.5g
●糖質	103.4g
●食物繊維	6.7g
●ナトリウム	900mg
●食塩相当量	2.4g
●野菜等重量 <sup>注1</sup>	151g
●食品数 <sup>注2</sup>	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～

### 「ありすポークのくるくる野菜巻き」

材 料 (4人分) 《SV:1/エネルギー:99kcal/塩分:1.0g》

豚もも肉(ありすポーク)	8枚(160g)
アスパラガス	大4本
人参	40g
塩	小さじ4/5
黒コショウ	少々
住田産なたね油	小さじ2

### 作り方

1. アスパラガスは茹でて、肉の幅に合わせて切る。
2. 人参は約0.5cm角に縦に長細く切って茹で、肉の幅に合わせて切る。
3. まな板の上に、豚肉を広げて置き、塩・黒コショウをして、アスパラと人参をのせ、くるくる巻く。
4. フライパンを熱してなたね油を入れ、転がしながら、こんがりキツネ色に焼く。