

# たんぱくUP！グルメ弁当

釜石市食生活改善推進員協議会

会長 佐々木 ひろ子

## 弁当の特徴

冷凍食品や乾物、魚の缶詰などの手に入りやすい保存食を用いた、動物性たんぱく質が手軽にとれる弁当です。

## 協議会からのメッセージ

私達釜石市協議会では現在、男性2名・女性97名の30代～80代男女会員が市内6地区に分かれ、学校での食育や、減塩を主に活動しています。「無理をせず、出来る時に出来る人が、出来ることをする。」をモットーに、楽しく活動することを大切にしています。

## 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	枝豆ごはん	2.5
副菜	すき昆布巻き 切り干し大根の3色ナムル 付け合わせ	1.7
主菜	お魚ハンバーグ スペイン風だし巻き卵	3.5
乳製品	ベビーチーズ	0.5
果物	キウイフルーツ オレンジ	0.5

## 栄養価等

●エネルギー	751Kcal
●たんぱく質	38.8g
●脂質	25.7g
●糖質	90.2g
●食物繊維	9.5g
●ナトリウム	1268mg
●食塩相当量	3.3g
●野菜等重量 <sup>注1</sup>	163g
●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～

### 「すき昆布巻き」

材料 (6人分)	《SV:0.6/エネルギー:80kcal/塩分:1.3g》		
すき昆布	1枚	濃口しょうゆ	大さじ1
豚ひき肉	100g	上白糖	大さじ1
干し椎茸	2枚	みりん	大さじ1
人参	50g	だし汁	420cc
卵	1個	小麦粉	少々
さやいんげん	10本		

### 作り方

※すき昆布は半分のものを利用する。

1. 干し椎茸は水で戻して人参と併せてみじん切りにする。※戻し汁も使います。
2. ボウルに豚ひき肉、1の干し椎茸、人参、卵を入れよく混ぜ合わせる。
3. 巻きすを下敷きにしてすき昆布を敷く。手前に2を薄くのばしてさやいんげんを乗せ、空いているところに小麦粉少々をふって固めに巻き、糸で縛る。
4. 1の戻し汁と調味料を合わせて鍋にかけ、沸騰したら3を入れ、落し蓋をして煮汁をかけながら途中上下を返し、20-30分程度煮含める。
5. 包丁で人数分に切り分ける。