

# ボリューム満点ヘルシー弁当

滝沢市食生活改善推進員連絡協議会

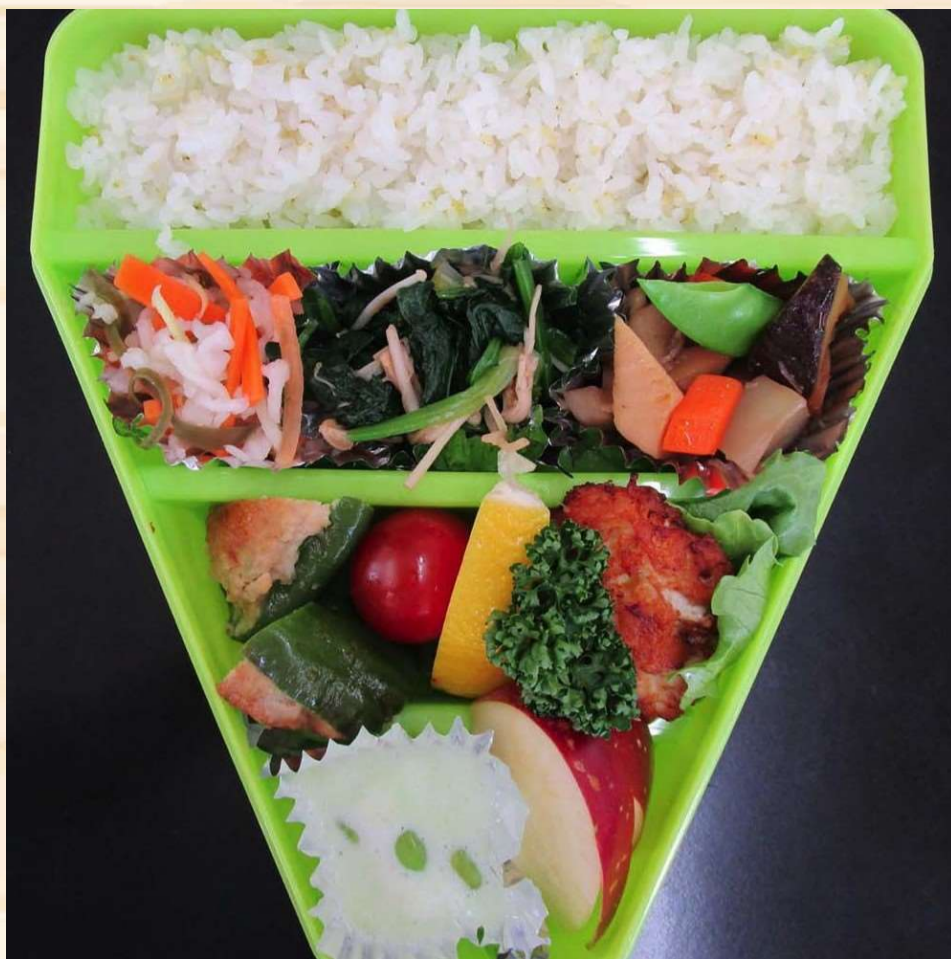
会長 外山由美子

## 弁当の特徴

冷めても美味しく、夕食にもお勧めです。子育て中のお母さんにぜひ作って欲しいレシピです。

## 協議会からのメッセージ

「無理なく楽しく長〜く」をスローガンに活動している滝沢市ですが、コロナ渦により今まで通りに活動が出来ず、会員の皆さん達も何もできないで月日が経ちました。不完全燃焼だから、今年度はできる範囲内で活動したいという声も多く、少人数にして学校の食育指導の練習をしたり、若い人達に伝えたい郷土食や、滝沢産野菜を使っの新しいメニューの開発等、できることをする、という事で、会員一同頑張っているところです。



## 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	いなきび入りごはん	2
副菜	切干大根のチャグチャグ漬け ほうれん草とえのきのお浸し 筑前煮	1.5
主菜	鶏ひき肉とごぼうの握り揚げ ピーマンの肉詰め	2
乳製品	まめちゃんゼリー	0.5
果物	りんご(1/8個)	0.25

## 栄養価等

- エネルギー .....655kcal
- たんぱく質 .....25.2g
- 脂質 .....17.9g
- 糖質 .....96.0g
- 食物繊維 .....10.0g
- ナトリウム .....1103 mg
- 食塩相当量 .....2.8g
- 野菜等重量<sup>注1</sup> .....160g
- 食品数<sup>注2</sup> .....23

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)

