

こまひる 古麻比留弁当

山田町食生活改善推進員連絡協議会

会長 鈴木協子

弁当の特徴

さっぱ舟仕立ての昆布とホタテの相性は抜群！山田湾で獲れたプリプリなカキのピカタや、山田自慢のしいたけをマヨネーズ焼きにして子どもでも食べやすくし、山田の山海の恵みをたっぷりと使ったお弁当に仕上げました。

協議会からのメッセージ

当協議会は地元愛が強く、調理実習では地元で採れる食材を多く利用するように心がけています。幸いにも当地は、海、山、里が近く特産品も豊富なのが自慢です。今回の「古麻比留弁当」とは何ぞや？とお思いでしょう。「続、日本記」という古代史に三陸沿岸に「須賀君古麻比留」という方が居て、朝廷に上質の昆布を献上していた事が記入してあるので、これは山田の昆布だろう！という事で、この献立が生まれ、命名した訳なのです。



弁当内容

区分	料理名	SV
主食	じゃこわかめ豆ごはん	2
副菜	根菜の彩り煮	2
	しいたけのマヨネーズ焼き	
	素揚げ野菜	
主菜	ホタテのさっぱ舟仕立て カキピカタ	2
乳製品	ミルク麦ようかん	0.5
果物	いちご	0.2

栄養価等

- エネルギー624kcal
- たんぱく質31.2g
- 脂質14.3g
- 糖質83.0g
- 食物繊維8.2g
- ナトリウム1147 mg
- 食塩相当量2.9g
- 野菜等重量^{注1}115g
- 食品数^{注2}22

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）

