

健康づくり応援弁当 (一人分) 【3月16日(木)】



やわらか黒酢鶏

【材料】鶏もも肉 60g、薄力粉5g、ピーマン 30g、にんじん 30g、玉ねぎ 50g、油 2.5g
ウスターーソース 8g、濃口しょうゆ 6g、みりん 6g、酒 5g、黒酢 5g

【作り方】

- ① 鶏肉、ピーマン、玉ねぎ、にんじん(下ゆで)は一口大に切る。鶏肉は薄力粉をまぶす。
ウスターーソース、濃口しょうゆ、みりん、酒は混ぜ合わせておく。(黒酢は混ぜない)
- ② フライパンに油をひき、鶏肉を加え炒める。火が通ったら、一旦、器に取り出す。
- ③ ②のフライパンに、野菜加えて炒める。火が通ったら、肉を戻し入れる。黒酢以外の調味料を加え、味をなじませる。最後に黒酢を加え、軽く混ぜ合わせて火を止める。

かみかみサラダ

【材料】きゅうり 13g にんじん 13g 切り干し大根 2.6g さきいか 2g (酢 適宜) プチトマト1個
マヨネーズ 2g、牛乳 1.0g、濃口しょうゆ 0.8g 酢 1.5g 塩・こしょう 少々

【作り方】

- ① 切り干し大根は戻し食べやすい長さに切る。さきいかも食べやすい長さに切り、酢と混ぜ合わせる。
- ② きゅうり、にんじんは斜め千切り、にんじんはさつと茹でておく。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、盛り付ける直前に食材とあえる。

まめマメみそ豆

【材料】大豆(乾)4.5g、凍豆腐4.5g、片栗粉 1.5g
みそ 0.9g 酒 0.75g 薄口しょうゆ 0.9g、砂糖 0.45g みりん 0.9g 水 3cc

【作り方】

- ① 大豆は一晩水に浸けておく。
- ② 凍豆腐はぬるま湯でもどし、サイコロ状に12等分に切る。
- ③ 片栗粉を①と②両方にまぶし揚げる。
- ④ 鍋に調味料を加え火にかけ、揚げた大豆と凍豆腐にからめる

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩(g)
ごはん(220g)+ごま	379	5.8	1.5	81.9	0.0
鶏肉の黒酢炒め	203	12.1	8.4	16.7	1.6
かみかみサラダ	39	1.6	1.6	4.9	0.3
まめマメみそ豆	54	4.1	2.5	3.6	0.3
漬物(2切れ)	5	0.1	0	1.1	0.2
果物(ゼリー+果物缶詰)	16	0.6	0.4	2.5	0
合計	696	24.3	14.4	110.7	2.4