

健康づくり応援弁当 【5月18日（木）】



タンドリーポーク

【材料】豚もも薄切り肉 70g、玉ねぎ 60g、

調味液: カレー粉 1g、ヨーグルト(無糖)11g、マヨネーズ 4g、濃口しょうゆ 3g、上白糖 2g、

塩 0.2g、こしょう 少々、炒め油 2.5g、小ねぎ 1g 付け合せ: キャベツ 15g

【作り方】

- ①豚もも肉は広げて、食べやすい大きさに切る。調味液をジップロックなどに全て入れる。肉を調味液に入れ、もみ込み漬込む(最低 30 分)。玉ねぎは薄切り、キャベツは千切りにしておく。
- ②フライパンに油を敷き、玉ねぎを炒める。全体的に火が通った所で、お皿に取り出しておく。
- ③同じフライパンに豚肉を調味液ごと加え、弱火でゆっくり焼く(調味液によって焦げ付きやすいので注意)
- ④肉に火が通ったら、先程取り出した玉ねぎを合わせ、塩、こしょうをして炒める。
- ⑤千切りキャベツを敷いた上に、炒めた④を盛りつける。

きんぴらごぼう

【材料】ごぼう 40g、にんじん 15g、ごま油 2g、砂糖 3g、濃口しょうゆ 4g、だし汁 5g、白ごま:0.5g

【作り方】

- ①ごぼうは泥を落とす。ごぼうとにんじんは千切りにする。ごぼうを数分間水にさらしてザルにあげる。
- ②フライパンにごま油をひき、ごぼう、にんじんをしんなりするまで炒める。しんなりしたら調味料を入れて全体に絡める。煮汁が少量残るくらいまで煮詰める。

中華サラダ

【材料】もやし 25g、きゅうり 10g、ハム 5g、濃口しょうゆ:2.5g、砂糖 2g、酢 2.5g、ごま油 0.5g、

鶏がらスープの素(顆粒)0.5g

【作り方】

- ①きゅうりは千切りにする。もやしは茹で、水にとる。
- ②ボウルに調味料を入れ混ぜ合わせておく。
- ③もやしの水気をよく絞り、②のボウルに入れ、他の材料も一緒に混ぜ合わせる。