健康づくり応援弁当（7月20日（木））

☆☆☆レシピ☆☆☆

（材料1人分）

豚肉の粒マスタード炒め

【材料】 豚もも肉 70g、キャベツ 30g、人参 15g、みりん 20g、こいくちしょうゆ 5g、
水溶き片栗粉少々、バター2g、粒マスタード 3g、サラダ油 2g、酒 2g、こしょう少々

- 【作り方】① キャベツを一口大に切る。にんじんは、4cm 程度の拍子切りにする。豚もも肉も一口大に切る。
- ② みりん、こいくちしょうゆを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油をひき、キャベツとにんじんを火が通るまで炒め、こしょうをふる。火が通ったら、器に盛りつける。
- ④ 鍋を用意し、②で合わせた調味料を入れ温め、軽く沸騰したら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。火を止めてバターと粒マスタードを加えて混ぜる。
- ⑤ ③のフライパンに豚もも肉と酒を加えて炒める。十分に火が通ったら④のソースを絡める。
- ⑥ ⑤の豚肉を③のキャベツ・人参の上に盛りつける。フライパンに残ったソースをかける。

なすと人参の煮物

【材料】 なす：40g、人参：30g、凍り豆腐（乾）：3g、さやいんげん：5g、みりん：4g、
こいくち醤油：5g、かつおだし：50g

- 【作り方】① なすと人参を乱切りする。凍り豆腐はお湯で戻しておく。さやいんげんは半分の大きさに切る。
- ② さやいんげんは茹でておく。分量のかつおだしに人参を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 柔らかくなったらなすと凍り豆腐を加えさらに煮る。なすに火が通ったら調味料で味付けをして盛り付ける。最後にさやいんげんを添える。

きゅうりとしらす干しの酢の物

【材料】 きゅうり 35g、塩 0.4g、しらす干し 5g、酢 3g、砂糖 1g、薄口醤油 1g、みょうが少々

- 【作り方】① きゅうりはうす切りにして塩もみし、水気を切る。みょうがは細切りにし、水にさらす。
- ② 酢、砂糖、薄口醤油を合わせ、きゅうり、しらす干しと和える。器に盛り付け、みょうがを添える。