**健康応援弁当レシピ（1人分）　g表示**

**３月1５日(木)**

**サバの南蛮漬け**

【材料】生サバ70g（竜田揚げ用3切）、片栗粉5g、干椎茸1/4枚、にんじん10g、玉ねぎ30g、

赤ピーマン2g、小ねぎ3g

（調味料）酢10g、しょうゆ9g、砂糖4.5g、干椎茸戻し汁10g、唐辛子少々

【作り方】①干椎茸は戻しておく。にんじん、赤ピーマンは細切り、玉ねぎは繊維を断つように薄切り、小ねぎは小口に切る。にんじんと玉ねぎは食感を残す程度に茹でておく。

　　　　　②鍋に、酢、しょうゆ、砂糖、干椎茸の戻し汁、戻し椎茸、輪切りにした唐辛子を入れ、軽

く煮立たせる。その中に①の野菜を入れて漬ける。

　　　　　③サバに片栗粉をまぶし、揚げ、②の中に加えて漬ける。

器に盛り付け、赤ピーマン、小ねぎを添える。

**キャベツとひじきのゆかり和え**

【材料】キャベツ40g、塩0.5g、コーン5g、ひじき（乾燥）(1g)，ゆかり１g

【作り方】①ひじきは戻し、茹で、冷ましておく。キャベツはせん切りにして塩でもみ、出てきた水分は捨てる。

②ボウルに、①の食材とコーンを入れ、ゆかりを加えて混ぜ合わせる。

**かぼちゃの煮物**

【材料】かぼちゃ50g、だし汁30ml、砂糖3g、しょうゆ3g、酒2g

【作り方】①かぼちゃは種とワタを取り、皮付きのまま食べやすい大きさに切る。

　　　　　②鍋にだし汁とかぼちゃを入れ、煮立ったら砂糖、しょうゆ、酒を加え煮る。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食塩(g) |
| **健康応援弁当** | **ごはん(220g)＋ごま（1.5g)** | 379 | 5.8 | 1.5 | 81.9 | 0.0 |
| **サバの南蛮漬け** | 235 | 15.1 | 12.8 | 13.3 | 1.5 |
| **キャベツとひじきのゆかり和え** | 16 | 0.9 | 0.1 | 3.7 | 0.7 |
| **かぼちゃの煮物** | 45 | 1.2 | 0 | 9.7 | 0.5 |
| **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 | 23.7 | 14.8 | 112.2 | 2.9 |