**健康づくり応援弁当**

**【４月1９日（木）】　ｇ表示**

**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。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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)＋ゆかり（1g）** | 371 | 5.7 | 0.7 | 81.8 | 0.3 |
| **タンドリーポーク** | 200 | 14.1 | 11.8 | 8.4 | 0.8 |
| **きんぴらごぼう** | 74 | 1.1 | 3.6 | 9.8 | 0.6 |
| **中華サラダ** | 30 | 1.5 | 1.2 | 3.5 | 0.8 |
| **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 | 23.1 | 17.7 | 108.9 | 2.7 |