**健康づくり応援弁当**

**【6月21日（木）】　ｇ表示**

**鶏の照り焼き**

【材料】鶏もも肉70g、片栗粉：4g、油：4g、濃口醤油：7g、みりん7g、酒8g、

付け合わせ：レタス30g、ミニトマト：15g

【作り方】

①鶏肉を食べやすい大きさに切り片栗粉をまぶす。調味料は合わせておく。

②フライパンに油をひき、鶏肉の片面をこんがりと焼く。

③鶏肉を裏返し、調味料を加えて蒸し焼く。

④肉に火が通ったら、付け合わせの野菜と一緒に盛り付ける。

**きのこの中華煮**

【材料】しめじ：30g、椎茸：30ｇ、水：10g、鶏ガラスープ（顆粒）：1g、オイスターソース：3g、

みりん：3g、豆板醤：0.5g、ごま油：2g

【作り方】

①きのこを食べやすい大きさに切る。

②鍋に①と水、調味料を入れて弱火～中火で煮る。　※焦げやすいため注意

③火が通り、煮汁が少なくなったらごま油を加えて仕上げる。

**野菜のさっぱり和え**

【材料】キャベツ：40g、春菊：20g、レモン汁：2g、塩：0.3g、こしょう：少々、めんつゆ：3g

【作り方】

①キャベツを長さ3cmで幅の狭い短冊切りにし、春菊は3cmの長さに切って茹でる。

②ボウルに調味料を合わせ、水気を切った①を加えて和えたら、味がしみこむようにしばらく置く。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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（1.5g）** | 379 | 5.8 | 1.5 | 81.9 | 0 |
| **鶏の照り焼き** | 227 | 12.2 | 13.8 | 8.9 | 1.2 |
| **きのこの中華煮** | 40 | 1.8 | 2.2 | 5.5 | 0.4 |
| **野菜のさっぱり和え** | 13 | 0.8 | 0.2 | 2.7 | 0.4 |
| **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** | 680 | 21.3 | 18.1 | 102.6 | 2.2 |