**健康づくり応援弁当**

**【5月17日（木）】　ｇ表示**

**凍り豆腐入り酢豚**

【材料】凍り豆腐（乾燥）：5g、豚もも肉40g、片栗粉：2g、玉ねぎ：30g、にんじん：20g、たけのこ：5g、

黄パプリカ：5g、ピーマン：5g、干椎茸：2g（1/2枚）、炒め油：6g、水溶き片栗粉：10ml(片栗粉3g：水10ml)

（合わせ調味料）鶏ガラスープの素：1g、水＋干椎茸の戻し汁：150ml、ケチャップ：10g、

酒：2ｇ、酢：5ｇ、濃口醤油：2g、砂糖：5ｇ、豆板醤：0.5g

【作り方】

①干椎茸を戻す。凍り豆腐はぬるま湯に漬けて戻し、水気を絞って一口大に切り、片栗粉をまぶしておく。豚もも肉も一口大に切り、片栗粉をまぶす。調味料は全て合わせてかき混ぜておく。

②玉ねぎを薄切り、にんじん、たけのこ、パプリカ、ピーマンは乱切りにして、干椎茸は一口大に切る。

③フライパンに油を敷き、凍り豆腐、豚肉をさっと炒めて表面をカリッとさせ、お皿などに取り出しておく。（多めに油をひいて、揚げ焼き風にしても良いが、油の使いすぎに注意！）

④同じフライパンでにんじん・たけのこ、玉ねぎ、干椎茸の順に加え、合わせ調味料を加えて煮込む

⑤煮汁が半分くらいまで減ったら、凍り豆腐、豚肉とパプリカとピーマンを加え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

**白菜の中華煮**

【材料】白菜：20g、キャベツ：30ｇ、にんじん：10g、鶏もも肉：10g、おろし生姜：2g、濃口醤油：3g、

鶏ガラスープの素：0.5g、水：20ml、水溶き片栗粉：2g

【作り方】

①白菜、キャベツ、鶏もも肉を一口大に切る。にんじんはいちょう切りにしておく。

②鍋に水とおろし生姜と鶏ガラスープの素、濃口醤油を加えてかき混ぜる。混ざったら、にんじんと鶏もも肉と白菜の硬い白い部分を加え、蓋をして弱火でじっくり煮込む。

③火が通ってきたら、キャベツや白菜の葉の部分を加え、火が通るまで蓋をして弱火で煮込む。

④③で入れた野菜に火が通った所で、水溶き片栗粉を加えとろみを付ける。

**きゅうりとじゃこの和え物**

【材料】きゅうり：35g、ちりめんじゃこ：5g、食塩：0.2g、濃口醤油：1.5g、ごま油：1g

【作り方】

①きゅうりを小口切りにする。（スライサーなどで薄い輪切りにしてもOK）

②きゅうりをボウルに入れ、食塩を加え全体を混ぜ合わせる。

③ちりめんじゃこを加え、濃口醤油を加えて全体をしっかりと混ぜ合わせる。最後に香りづけにごま油を加え、

さっと混ぜる。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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)＋ごま（1.5g）** | 379 | 5.8 | 1.5 | 81.9 | 0 |
| **凍り豆腐入り酢豚** | 232 | 12.3 | 11.9 | 18.6 | 1.2 |
| **白菜の中華煮** | 43 | 2.2 | 1.7 | 5.0 | 0.5 |
| **きゅうりとじゃこの和え物** | 12 | 1.6 | 0.1 | 1.4 | 0.6 |
| **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** | 687 | 22.6 | 15.6 | 110.5 | 2.5 |