**健康づくり応援弁当**

**【7月19日（木）】　ｇ表示**

**鮭のおろしがけ**

【材料】鮭70g、塩：0.2g、こしょう：少々、油：4g、大根：25g、しそ：0.2ｇ、濃口醤油：4g

付け合わせ：ししとう4g、ミニトマト：15g

【作り方】

①鮭に塩、こしょうで下味をつけておく。大根はすりおろし、大葉は細かく切っておく。

②油をひいたフライパンで鮭を焼く。焼き終わったら、そこで付け合わせのししとうを焼く。

③鮭の上に大根おろし、大葉をのせ、しょうゆをかけ、ししとうとトマトを添える。

**茄子の煮物**

【材料】なす：50g、モロッコインゲン：20ｇ、しょうが：2g、だし汁：10g、味噌：4g、

みりん：4g、醤油：2g

【作り方】

①なすとモロッコインゲンをひと口大に切り、しょうがはすりおろす。

②モロッコインゲンを柔らかくなるように下茹でする。

③鍋に材料を全て入れて中火で煮る。　※焦げやすいため注意

③煮汁が少なくなり、具に火が通って味がしみこんだら完成。

**ピーマンの昆布和え**

【材料】ピーマン：40g、もやし：20g、塩昆布：3g、ごま油：3g、いりごま：1g

【作り方】

①千切りにしたピーマン、もやしを茹でる。

②茹でた野菜の水気をしっかり切り、ごま油と塩昆布で和え、仕上げにいりごまをふる。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
| **焼鮭のおろしがけ** | 146 | 16.4 | 6.2 | 2.7 | 0.9 |
| **茄子の煮物** | 34 | 1.6 | 0.3 | 6.7 | 0.8 |
| **ピーマンの昆布和え** | 47 | 0.9 | 4.6 | 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** | 627 | 25.4 | 13.0 | 98.1 | 2.7 |

**健康づくり応援弁当**

**【7月19日（木）】　ｇ表示**

**鮭のおろしがけ**

【材料】鮭70g、塩：0.2g、こしょう：少々、油：4g、大根：25g、しそ：0.2ｇ、濃口醤油：3cc

付け合わせ：ししとう4g、ミニトマト：15g

【作り方】

①鮭に塩、こしょうで下味をつけておく。大根はすりおろし、大葉は細かく切っておく。

②油をひいたフライパンで鮭を焼く。焼き終わったら、そこで付け合わせのししとうを焼く。

③鮭の上に大根おろし、大葉をのせ、しょうゆをかけ、ししとうとトマトを添える。

**茄子の煮物**

【材料】なす：50g、モロッコインゲン：20ｇ、しょうが：2g、だし汁：10cc、味噌：3.3cc、みりん：3cc、醤油：1.7cc

【作り方】

①なすとモロッコインゲンをひと口大に切り、しょうがはすりおろす。

②モロッコインゲンを柔らかくなるように下茹でする。

③鍋に材料を全て入れて中火で煮る。　※焦げやすいため注意

③煮汁が少なくなり、具に火が通って味がしみこんだら完成。

**ピーマンの昆布和え**

【材料】ピーマン：40g、もやし：20g、塩昆布：3g、ごま油：3g、いりごま：1g

【作り方】

①千切りにしたピーマン、もやしを茹でる。

②茹でた野菜の水気をしっかり切り、ごま油と塩昆布で和え、仕上げにいりごまをふる。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
| **焼鮭のおろしがけ** | 146 | 16.4 | 6.2 | 2.7 | 0.9 |
| **茄子の煮物** | 34 | 1.6 | 0.3 | 6.7 | 0.8 |
| **ピーマンの昆布和え** | 47 | 0.9 | 4.6 | 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** | 627 | 25.4 | 13.0 | 98.1 | 2.7 |