**健康づくり応援弁当**

**【9月20日(木)】**

**豚肉の粒マスタード炒め**

【材料】　豚もも肉70ｇ、キャベツ30ｇ、人参15g、みりん20ｇ、こいくちしょうゆ5g、水溶き片栗粉少々、

バター2ｇ、粒マスタード3g、サラダ油2ｇ、酒2g、こしょう少々

【作り方】①キャベツを一口大に切る。にんじんは、4cm程度の拍子切りにする。豚もも肉も一口大に切る。

　　　　　②みりん、こいくちしょうゆを混ぜ合わせる。

　　　　　③フライパンに油をひき、キャベツとにんじんを火が通るまで炒め、こしょうをふる。火が通ったら、器に

盛りつける。

　　　　　④鍋を用意し、②で合わせた調味料を入れ温め、軽く沸騰したら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

火を止めてバターと粒マスタードを加えて混ぜる。

　　　　　⑤③のフライパンに豚もも肉と酒を加えて炒める。十分に火が通ったら④のソースを絡める。

　　　　　⑥⑤の豚肉を③のキャベツ・人参の上に盛りつける。フライパンに残ったソースをかける。

**きゅうりと切干大根のなめたけ和え**

【材料】きゅうり50ｇ、切り干し大根10ｇ、なめたけ20ｇ、塩0.1ｇ

【作り方】①きゅうりは千切りにし塩をまぶしておく。切り干し大根は水で洗い、ぬるま湯で戻し、ざく切りにする。②①となめたけをボウルに入れて和える。

**かぼちゃの煮物**

【材料】かぼちゃ50g、モロッコインゲン20g、だし汁30cc、砂糖2g、しょうゆ2.5cc、みりん5cc

【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。

　　　　　　モロッコインゲンはひと口大に切る。

　　　　　②鍋にだし汁とかぼちゃを入れ、煮立ったらモロッコインゲンと調味料を加え、材料が軟らかくなるまで煮る。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食塩(g) |
| **ごはん(220g)＋ごま（1.5g）** | 379 | 5.8 | 1.5 | 81.9 | 0 |
| **豚肉の粒マスタード炒め** | 216 | 13.6 | 10.0 | 12.9 | 1.0 |
| **きゅうりと切干大根の和え物** | 38 | 1.4 | 0.1 | 9.3 | 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** | 699 | 22.7 | 12.0 | 117.4 | 2.4 |