**健康応援弁当レシピ（1人分）**

**【10月18日(木)】　g表示**

**酢鶏**

【材料】鶏むね肉70g、片栗粉2g、

（調味料）中華あじ（顆粒）小さじ1/3、水150ml（干椎茸戻し汁も加える）、ケチャップ10g、

酒5g、酢5g、こいくちしょうゆ6g、砂糖3g、豆板醤少々、水溶き片栗粉少々

玉ねぎ30g、にんじん20g、じゃがいも10g、干椎茸1/4枚、ピーマン5g、油4g

【作り方】①干椎茸を戻す。鶏肉はひと口大に切り、片栗粉をまぶす。調味料は合わせておく。

　　　 ②玉ねぎは薄切り、その他の食材はひと口大に切る。

　　　 ③フライパンに油を入れ、鶏肉を炒め、一旦取り出す。同じフライパンに、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ炒める。椎茸、調味料を加え、食材に火を通す。

④③の水分が少なくなってきたら、鶏肉を戻し入れ、水溶き片栗粉を加え、火を止める。

ピーマンの彩りをよくするため、最後に加える。

**もやしのからし和え**

【材料】もやし40g、小松菜10g、しめじ10g、ポン酢5g、練りがらし少々

【作り方】①もやし、小松菜、しめじを茹で、ザルにあけて、冷やし、水気をよくきる。調味料は合わせておく。

　　　 ②茹で野菜と調味料を和える。

**キャベツと春雨のオイスターソース炒め**

【材料】キャベツ40g、春雨(乾)3g、炒り卵5g

(調味料)酒2g、オイスターソース2g、こいくちしょうゆ2g、こしょう少々、油4g

【作り方】①春雨を茹で、水気を切って5cm幅に切る。キャベツはざく切りにする。炒り卵を作っておく。調味料はこしょう以外混ぜ合わせておく。

　　　　　②フライパンに油を入れ、キャベツを炒める。その後、弱火にして、春雨、調味料の順に加える。器に盛り付け、炒り卵を上に添える。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食塩(g) |
| **健康応援弁当** | **ごはん(220g)＋ごま（1.5g)** | 379 | 5.8 | 1.5 | 81.9 | 0.0 |
| **酢鶏** | 222 | 13.2 | 10.8 | 15.9 | 1.7 |
| **もやしのからしあえ** | 16 | 1.2 | 0.3 | 2.7 | 0.4 |
| **ｷｬﾍﾞﾂと春雨のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め** | 61 | 1.4 | 3.6 | 5.6 | 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** | | 699 | 22.3 | 16.6 | 109.7 | 2.9 |