**健康応援弁当レシピ（1人分）**

**【11月15日(木)】　g表示**

**あんかけ豆腐**

【材料】木綿豆腐：150g、かにかま：10g、玉ねぎ：20g、しいたけ：10g、みつば：10g、おろし生姜：2g

（あん）だし汁：100cc、酒：3g、みりん：6g、濃口醤油：6g、片栗粉：3g、水：5cc

【作り方】①かにかまは割いておく。玉ねぎとしいたけは薄切りにし、みつばは4cm程に切る。

②豆腐を食べやすい大きさに切って鍋に入れ、浸るくらいの水で煮る。煮立ったら鍋から取り出しておく。

③別の鍋にだし汁と調味料を入れて煮立ったら、かにかま、玉ねぎ、しいたけを入れる。

④玉ねぎが軟らかくなったら、みつばを入れてひと煮立ちさせ、火を止め水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

　　　　 ⑤②の豆腐に④をかける。

**切干大根の煮物**

【材料】切干大根（乾）：10g、にんじん：20g、ツナ：10g、みりん：4g、酒：4g、濃口醤油：4g、

【作り方】①切干大根を水で戻しておく。人参は太めの千切りにする。

②鍋に材料と浸るくらいの水、調味料を入れて煮る。煮汁が減り、味が染みるまで煮る。

**千草あえ**

【材料】小松菜：40g、もやし：20g、砂糖：1g、濃口醤油：3g、酢：2.5g

　　　　卵：25g、塩：0.2g、油：2g

【作り方】①小松菜ともやしを茹で、水気を切っておく。

②卵をボウルに割り入れ、塩を加えてかき混ぜる。フライパンに油をひき、炒り卵を作る。

③①と②を調味料であえる。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
| **豆腐の野菜あんかけ** | 139 | 10.1 | 5.2 | 12.2 | 1.1 |
| **切干大根の煮物** | 78 | 2.8 | 0.3 | 10.7 | 0.7 |
| **千草和え** | 72 | 4.3 | 3.6 | 3.4 | 0.7 |
| **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** | 689 | 23.7 | 11.0 | 111.8 | 2.7 |