**健康づくり応援弁当**

**【12月20日（木）】ｇ表示**

**豚肉の味噌ヨーグルト焼き**

【材料】　豚もも薄切り肉（70g）、玉ねぎ（60g）、味噌（10g）、砂糖（1.5g）、無糖ヨーグルト（3g）、酒（3g）、油（3g）、

小ねぎ（2g）、こしょう（少々）

付け合わせ：ミニトマト15g（1個）

【作り方】①豚肉を３㎝長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。小ねぎは小口切りにする。味噌、砂糖、無糖ヨーグルト、酒を混ぜ合わせ、そこへ豚肉を漬け込む。

　　　　　②フライパンを熱し、油をひき、①の調味液ごと肉を炒める。その後、玉ねぎを加えて炒める。器にのせたら小ねぎをかけ、ミニトマトを添える。

**かぼちゃのきんぴら**

【材料】かぼちゃ:50g、しめじ:20g、砂糖：1g、みりん：3g、醤油：4g、油：2g、一味唐辛子：少々

【作り方】①かぼちゃは3cm長さで2-3mm幅に切り、しめじは株からばらしておく。

②フライパンに油を入れ、強火でかぼちゃを炒める。油が回ったらしめじを入れてさっと炒める。

③砂糖とみりんを加えてなじませた後、さらに醤油を加えて全体になじませる。

④仕上げに一味唐辛子をかける。

**赤かぶと大根のシャキシャキサラダ**

【材料】大根40g、赤かぶ20g、塩0.4g、かいわれ大根5g、ごまドレッシング2g

【作り方】①大根と赤かぶは千切りにし、塩でもみ、しばらく置いておく。かいわれは根の部分を切り落とし、半分の　　　長さに切る。

②塩もみした大根と赤かぶの水気をよく絞る。器にもり、かいわれ大根を添え、ドレッシングをかける。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | 0.0 |
| **豚肉の味噌ヨーグルト焼き** | 188 | 14.8 | 9.6 | 10.0 | 1.3 |
| **かぼちゃのきんぴら** | 81 | 1.8 | 2.3 | 14.0 | 0.6 |
| **赤かぶと大根のシャキシャキサラダ** | 22 | 0.5 | 1.0 | 3.0 | 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** | 691 | 23.6 | 14.8 | 112.5 | 2.6 |