**健康づくり応援弁当**

**【1月17日（木）】ｇ表示**

**鮭のカレーチーズ焼き**

【材料】鮭：60g、食塩：0.3g、ナチュラル・パルメザンチーズ：6g、カレー粉：0.5g、薄力粉：5g、有塩バター：5g

〈付け合わせ〉キャベツ：15g、ミニトマト：15g

【作り方】①鮭に食塩をふる。

②半量のパルメザンチーズとカレー粉・薄力粉をバットに入れて混ぜ、その中に鮭を入れて粉をつける。その後、溶かしたバターをかけ、残りのパルメザンチーズを鮭の上にふりかける。

③オーブンで鮭を焼く。

④千切りしたキャベツとトマトと一緒に盛る。

**冬野菜の八宝菜風**

【材料】白菜:50g、ぶなしめじ:10g、にんじん:10g、イカ:10g、おろし生姜:少々、濃口醤油:3g、

中華だし（顆粒）:1g、本みりん:1.5g、水:20ml、水溶き片栗粉:少々

【作り方】①白菜、にんじん、イカを一口大に切る。ぶなしめじはさく。

②鍋に水を入れ火にかけ、材料、調味料を加えて煮る。（水分が少ないので弱火で煮る。）

③水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

**青菜のポン酢和え**

【材料】青菜:40g、もやし:30g、ポン酢:5g、きざみのり:1g

【作り方】①もやしと青菜は茹でて、青菜は3cmの長さに切る。

②茹でた野菜はしっかりと絞り、ポン酢とのりで和える。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食塩(g) |
| **ごはん(220g)＋ごま（1.5g)** | 379 | 5.8 | 1.5 | 81.9 | 0.0 |
| **鮭のカレーチーズ焼き** | 175 | 16.9 | 8.6 | 6.2 | 0.6 |
| **冬野菜の八宝菜** | 31 | 2.6 | 0.2 | 5.1 | 1.0 |
| **青菜のポン酢和え** | 18 | 2.2 | 0.2 | 3.2 | 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** | 629 | 28.2 | 10.9 | 100.0 | 2.3 |