**健康づくり応援弁当**

**【２月21日（木）】ｇ表示**

**油揚げの肉詰め**

【材料】油揚げ15g（1/2枚）、鶏ひき肉40ｇ、椎茸10ｇ、玉ねぎ25ｇ、人参5ｇ、

Ａ（だし汁100ｃｃ、 みりん3ｇ、砂糖1ｇ、濃口醤油4ｇ、塩0.3ｇ）、

水溶き片栗粉（片栗粉小さじ1/2（1.5ｇ）と水小さじ1）

添え:キャベツ20g

【作り方】

①椎茸、玉ねぎ、人参をみじん切りにし、鶏肉とよく混ぜ合わせる。

②正方形になるように半分に切った油揚げの中に①を入れる。

③Ａに②を入れ火が通るまで約10～15分中火で煮る。

④肉詰めを取り出し、③の煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけてかける。

⑤千切りにしたキャベツを添える。

**ひじきの煮物**

【材料】ひじき（乾）3ｇ、こんにゃく10ｇ、ツナ7g、ねぎ5ｇ、

油2g、だし汁40cc、濃口醤油4g、砂糖1g、みりん2g、酒2g

【作り方】

①ひじきを水で戻す。こんにゃくは千切りにする。

②鍋に油をしき、ひじき、こんにゃく、ツナ、ねぎを炒める。その後、だし汁と調味料を加えて煮る。

**ごま酢あえ**

【材料】ブロッコリー50g、にんじん15g、砂糖0.7g、濃口醤油1.5g、酢2.5g、塩0.2g、すりごま0.5g

【作り方】

①ブロッコリーは幅2cm長さ3cmくらいを目安に切り、人参は長さ3cmの細切りにする。

②①をゆでて水を切ったら混ぜ合わせた調味料とあえる。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食塩(g) |
| **ごはん(220g)＋ごま（1.5g)** | 379 | 5.8 | 1.5 | 81.9 | 0.0 |
| **油揚げの肉詰め** | 158 | 12.3 | 8.4 | 7.8 | 1.0 |
| **ひじきの煮物** | 48 | 1.9 | 2.6 | 4.6 | 0.8 |
| **ごま酢あえ** | 29 | 2.5 | 0.5 | 4.9 | 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** | 635 | 23.2 | 13.4 | 　102.8 | 2.5 |