**健康づくり応援弁当**

**【4月18日（木）】ｇ表示**

**サバの南蛮漬け**

【材料】（1人分）生サバ70g（竜田揚げ用3切）、片栗粉5g、干椎茸1/4枚、にんじん10g、玉ねぎ30g、

ピーマン5g、小ねぎ3g

（調味料）酢10g、醤油6.2g、砂糖4.5g、干椎茸戻し汁10g、唐辛子少々

【作り方】①干椎茸は戻しておく。にんじん、ピーマンは細切り、玉ねぎは繊維を断つように薄切り、小ねぎは小口に切る。にんじんと玉ねぎは食感を残す程度に茹でておく。

　　　　　②鍋に、酢、しょうゆ、砂糖、干椎茸の戻し汁、戻し椎茸、輪切りにした唐辛子を入れ、軽

く煮立たせる。その中に①の野菜を入れて漬ける。

　　　　　③サバに片栗粉をまぶし、揚げ、②の中に加えて漬ける。

器に盛り付け、小ねぎを添える。

**たけのこの土佐煮**

【材料】（1人分）たけのこ（水煮）40g、しめじ10ｇ、だし汁100ｇ、酒5g、醤油6ｇ、みりん6ｇ、かつお節0.5g

【作り方】

①たけのこは食べやすい大きさに切り、しめじはさいておく。

②鍋にだし汁を沸かし、①と調味料を入れ、中火で5分程煮る。

③かつお節を入れて煮詰めたら、火を止め冷まして味を染み込ませる。

**菜の花のり酢和え**

【材料】（1人分）菜の花：40ｇ、もやし：20ｇ、ポン酢：5ｇ、きざみのり：0.5ｇ

【作り方】

①野菜は茹でて、菜の花は一口大に切る。

②①をしっかりと絞って水気を切り、調味料、のりと和える。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
| **サバの南蛮漬け** | 235 | 15.1 | 12.8 | 13.3 | 1.5 |
| **たけのこの土佐煮** | 35 | 2.3 | 0.2 | 5.0 | 0.8 |
| **菜の花のり酢和え** | 11 | 1.0 | 0 | 2.3 | 0.4 |
| **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** | 684 | 24.9 | 14.9 | 106.1 | 2.9 |