**健康づくり応援弁当**

**【5月16日（木）】ｇ表示**

**豚肉と玉ねぎの味噌炒め**

【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,こしょう少々

【作り方】①豚肉を３㎝長さに切る。玉ねぎは薄切り、小ねぎは小口切りにする。

②味噌、砂糖、無糖ヨーグルト、酒を混ぜ合わせ、そこへ豚肉を入れ漬け込む。

　　　　　③フライパンを熱し、油を入れ、①を調味液ごと入れて炒める。その後、玉ねぎを加え、汁気がなくなくまで炒め、こしょうを加える。

**きのこの中華煮**

【材料】しめじ30g，椎茸30ｇ，水10g，鶏ガラスープ（顆粒）1g，オイスターソース3g，

みりん3g，豆板醤0.5g，ごま油2g

【作り方】

①きのこを食べやすい大きさに切る。

②鍋に①と水、調味料を入れて弱火～中火で煮る。　※焦げやすいため注意

③火が通り、煮汁が少なくなったらごま油を加えて仕上げる。

**チンゲン菜のおひたし**

【材料】　チンゲン菜50g，人参10g,めんつゆ（3倍濃縮）5ｇ，生姜(すりおろし)2g

【作り方】①人参は細切り、チンゲン菜は食べやすく切り、茹でておく。

　　　　　 ②①の水気をしっかり切り、生姜をとかしためんつゆに浸して味をなじませる。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
| **豚肉と玉ねぎの味噌炒め** | 187 | 14.6 | 9.6 | 8.8 | 1.3 |
| **きのこの中華煮** | 40 | 1.8 | 2.2 | 5.5 | 0.4 |
| **チンゲン菜のおひたし** | 17 | 0.6 | 0.1 | 3.7 | 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** | 644 | 23.5 | 13.8 | 103.5 | 2.4 |