**健康づくり応援弁当**

**【7月18日（木）】ｇ表示**

**鶏肉の黒酢炒め**

【材料】鶏もも肉60ｇ、薄力粉3ｇ、青ピーマン20g、黄ピーマン10ｇ、赤ピーマン10ｇ、玉ねぎ10g 、油3ｇ

ウスターソース6ｇ、濃口しょうゆ4ｇ、みりん3ｇ、酒3ｇ、黒酢3ｇ

【作り方】

1. 鶏肉、ピーマン、玉ねぎは一口大に切る。鶏肉は薄力粉をまぶす。ウスターソース、濃口しょうゆ、みりん、酒は混ぜ合わせておく。（黒酢は混ぜない）
2. フライパンに油をひき、鶏肉を加え炒める。火が通ったら、一旦、器に取り出す。
3. ②のフライパンに、野菜加えて炒める。火が通ったら、肉を戻し入れる。黒酢以外の調味料を加え、味をなじませる。最後に黒酢を加え、軽く混ぜ合わせて火を止める。

**ズッキーニとツナのマヨネーズ焼き**

【材料】ズッキーニ（40g）、油（2g）、塩（0.3g）、こしょう（少々）、コーン（缶詰）（5g）、ツナ（5g）、

じゃがいも(10g)、塩（0.1g）、マヨネーズ（10g）、牛乳（3g）、粉チーズ（2g）

【作り方】

①ズッキーニは一口大に切り、油で炒め、塩、こしょうをふる。じゃがいもはサイコロ状に切り、茹で、水を切り、塩

をふる。

②マヨネーズと牛乳を混ぜ合わせておく。

③アルミカップに、ズッキーニ、じゃがいも、コーン、油をきったツナを入れる。②の調味料をかけ、最後に粉チー

ズをふる。オーブントースターで表面に焦げ目がつく程度焼く。

**キャベツのおかか和え**

【材料】キャベツ60g、薄口しょうゆ4g、かつお節1g

【作り方】

①キャベツは太めの千切りにして茹でる。

②よく水気を絞った①と薄口しょうゆ、かつおぶしを加えて和える。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
| **鶏肉の黒酢炒め** | 157 | 10.4 | 8.1 | 8.4 | 1.0 |
| **ズッキーニとツナのマヨ焼き** | 114 | 2.9 | 9.7 | 3.9 | 0.7 |
| **キャベツのおかか和え** | 13 | 1.3 | 0.1 | 2.2 | 0.6 |
| **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** | 676 | 21.0 | 19 | 99.9 | 2.5 |