**健康づくり応援弁当**

**【6月20日（木）】ｇ表示**

**サバのネギ味噌焼き**

【材料】さば60g、酒6g、長ねぎ15g、味噌7g、みりん4g、マヨネーズ6g

〈付け合わせ〉キャベツ15g

【作り方】①さばは骨を取り除き、半分に切って酒をかけておく。

　　　　　②長ねぎをみじん切りにする。

　　　　　③①のさばの水気を拭き取って魚焼きグリルで焼く。

　　　　　④②の長ねぎをボウルに入れて味噌、本みりん、マヨネーズと混ぜ合わせておく。

　　　　　⑤さばが焼けたら④をのせて2分焼く。

**かぼちゃの煮物**

【材料】かぼちゃ50g、いんげん10g、だし汁30g、砂糖3g、濃い口しょうゆ3g、酒2g

【作り方】①かぼちゃは種とワタを取り、皮付きのまま食べやすい大きさに切る。

　　　　　 ②いんげんはへたと筋を取り、沸騰したお湯に入れてさっと茹で、2～3㎝くらいの長さに切る。

　　　　 　③なべにだし汁とかぼちゃといんげんを入れ、煮立ったら砂糖、しょうゆ、酒を加え煮る。

**きゅうりともやしの中華サラダ**

【材料】もやし20g、きゅうり20g、にんじん10g、濃い口しょうゆ2.5g、砂糖2g、酢2.5g

ごま油1g、鶏がらスープの素0.5g、白ごま1g

【作り方】 ①鍋に湯を沸かしてもやしをサッと茹でる。

②にんじんときゅうりは千切りにする。

③②のにんじんは水から柔らかくなるまで茹でる。

　　　　　　④ボウルに調味料を入れ混ぜ合わせておく。

⑤もやしとにんじんの水気が切れて冷めたら、④のボウルに入れ、他の材料も一緒に混ぜ合わせる。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
| **サバのネギ味噌焼き** | 190 | 13.6 | 11.5 | 5.1 | 1.2 |
| **かぼちゃの煮物** | 44 | 1.3 | 0.1 | 9.5 | 0.4 |
| **きゅうりともやしの中華サラダ** | 37 | 1.0 | 1.5 | 4.8 | 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** | 671 | 22.4 | 15.0 | 104.9 | 2.4 |