**健康づくり応援弁当**

**【10月17日（木）】**

（材料１人分）

**豚肉と凍豆腐のにぎやか味噌炒め**

【材料】豚もも薄切り肉25g、凍豆腐1/2枚、長ねぎ10g、生姜少々、にんじん10g、ピーマン5g、干椎茸1/2枚、

ゆでたけのこ20g、片栗粉：適宜、油3.8cc、中華スープ（鶏ガラスープの素：0.6g、水37cc）

調味料：濃口醤油3.8cc、みりん3.8cc、味噌3.8cc、酒1cc、豆板醤少々

【作り方】

①干椎茸を戻す。凍り豆腐はぬるま湯に漬けて戻し、水気を絞って拍子木切りにし、片栗粉をまぶしておく。

豚肉も食べやすい長さに切り、片栗粉をまぶす。長ねぎは斜め薄切りにし、生姜はみじん切りにする。

にんじん、ピーマン、戻した椎茸、ゆでたけのこは細切りにする。

②中華スープ以外の調味料は合わせておく。

　　③フライパンに油を敷き、長ねぎと生姜を炒める。香りが出てきたら豚肉を加えて炒める。次に、にんじん、戻し椎

茸、　ゆでたけのこを加えて炒め、最後に、凍豆腐を加えて炒める。

④中華スープを加え、火が通ったら調味料を加えて味を調え、ピーマンを加える。（とろみが足りなければ、水溶

き片栗粉を加える。）

**3種のきのこのおろし和え**

【材料】えのき30g、しめじ20g、エリンギ20g、酒2cc、大根25g、ポン酢5cc、小ねぎ少々

【作り方】

①きのこは石づきをとる。しめじはほぐし、えのき、エリンギは食べやすい長さに切る。大根はおろしておく。小ねぎは小口切りにする。

②フライパンを火にかけ、きのこと酒を入れ炒め、きのこがしんなりしたら、器に取り出す。

③大根おろしをのせ、小ねぎを添え、食べる直前にポン酢をかける。

**揚げ里芋の甘辛ダレ**

【材料】】里芋30g、片栗粉適宜、揚げ油適宜、濃口醤油2.5cc、みりん2.5cc、砂糖1.5g、酒少々

【作り方】

①里芋は皮をむき、ひと口大に切り、茹でる。片栗粉をまぶして揚げる。

②鍋に調味料を入れて火にかけ、揚げた里芋に味をからめる。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
| **にぎやか味噌炒め** | 179 | 10.1 | 8.2 | 15.5 | 1.7 |
| **3種のきのこのおろし和え** | 23 | 2.3 | 0.2 | 6.2 | 0.4 |
| **揚げ里芋の甘辛ダレ** | 61 | 0.7 | 2.0 | 9.4 | 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** | 663 | 19.6 | 12.3 | 116.6 | 2.7 |