**健康づくり応援弁当**

**【9月19日（木）】cc表示**

（材料１人分）

**豚肉の粒マスタード炒め**

【材料】　豚もも肉70ｇ、キャベツ40ｇ、にんじん15g、みりん17cc、こいくちしょうゆ4cc、水溶き片栗粉少々、

バター2ｇ、粒マスタード3g、サラダ油2.5cc、酒2cc、こしょう少々

【作り方】①キャベツを一口大に切る。にんじんは、4cm程度の拍子切りにする。豚もも肉も一口大に切る。

　　　　　②みりん、こいくちしょうゆを混ぜ合わせる。

　　　　　③フライパンに油をひき、キャベツとにんじんを火が通るまで炒め、こしょうをふる。火が通ったら、器に

盛りつける。

　　　　　④鍋を用意し、②で合わせた調味料を入れ温め、軽く沸騰したら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

火を止めてバターと粒マスタードを加えて混ぜる。

　　　　　⑤③のフライパンに豚もも肉と酒を加えて炒める。十分に火が通ったら④のソースを絡める。

　　　　　⑥⑤の豚肉を③のキャベツとにんじんの上に盛りつける。フライパンに残ったソースをかける。

**なすとピーマンの焼きびたし**

【材料】　なす40g、ピーマン20g、油5cc、水10cc、醤油3.3cc、みりん3.3cc、生姜(すりおろし)2g、

かつおぶし0.5g

【作り方】①なすは縦半分に切った後、斜めに飾り切りを入れ、３～４等分に切り、水に浸す。ピーマンは縦半分に

切り、種やヘタを取り除いた後、さらに半分に切る。

　　　　　 ②フライパンに油をひき、なすとピーマンを入れて焼く。

　　　　　 ③鍋に、水、醤油、みりんを加えて火にかけ、沸騰したらおろし生姜、かつお節を加え、30秒ほど煮て火

を止める。

　　　　　 ④③の鍋に②のなすを加えて、30分程度、味をなじませる。

**酢の物**

【材料】　きゅうり35g、塩0.4g、しらす干し5g、酢3cc、 砂糖1g、薄口醤油0.8cc、みょうが少々

【作り方】①きゅうりはうす切りにして塩もみし、水気を切る。みょうがは細切りにし、水にさらす。

　　　　　 ②酢、砂糖、薄口醤油を合わせ、きゅうり、しらす干しと和える。器に盛り付け、みょうがを添える。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
| **豚肉の粒マスタード炒め** | 216 | 13.6 | 10.0 | 12.9 | 1.0 |
| **なすとピーマンの焼きびたし** | 65 | 1.3 | 4.1 | 5.3 | 0.6 |
| **酢の物** | 16 | 1.6 | 0.1 | 2.2 | 0.8 |
| **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** | 697 | 23.0 | 16.1 | 105.9 | 2.6 |