**健康づくり応援弁当**

**【11月21日（木）】**

（材料１人分）

**揚げ鶏レモンソース**

【材料】　鶏もも肉（皮なし）60g、しょうが１g、濃口醤油2.5cc、酒4cc、片栗粉8g、調合油8g

　　　（レモンソース）濃口醤油5cc、砂糖3g、レモン汁1.2cc

　　　〈付け合せ〉キャベツ20g

【作り方】 ①しょうがをすりおろす

②鶏肉はしょうが、酒、しょうゆを合わせたもので下味をつけて30分位なじませる。

③鶏肉に片栗粉を付けて、180℃の油で揚げる

④別鍋で、砂糖、しょうゆを煮立てて、冷めたらレモン果汁を入れる。

⑤揚げたてのから揚げにレモンソースを絡める。

**かぶのクリーム煮**

【材料】かぶ40g、玉ねぎ20g、しめじ20g、バター2.5ｇ、小麦粉2g、牛乳40ｃｃ、コンソメ1g、塩少々、こしょう少々

【作り方】

①かぶは縦４等分に切り、玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。しめじは1本ずつほぐしておく。

②鍋にたっぷりの水を沸かし、かぶを入れて３分ほど茹でたらザルにあげておく。

③別の鍋にバターを入れて弱火でゆっくり溶かし、玉ねぎを入れてしんなりするまで弱～中火で炒める。

④しめじとかぶを加え、全体にバターがなじんでしめじがしんなりしたら小麦粉を振り入れ混ぜ合わせる。

⑤全体を混ぜながら牛乳を数回に分けて加えたら、コンソメを入れて弱火にかけてひと煮立ちさせ、塩とこしょうを加えて味を調える。

**水菜のごま和え**

【材料】　水菜50ｇ、人参10g、砂糖1ｇ、醤油2.5ｃｃ、すりごま2ｇ

【作り方】 ①水菜はよく洗い、3cm程度の長さに切る。人参は細切りにする。

②人参はさっとゆで火を通し、水気をしっかり切っておく。

③ボウルに砂糖と醤油を混ぜ、水菜と人参を入れて和え、味をなじませる。

④仕上げにすりごまを加えて全体に和える。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
| **揚げ鶏レモンソース** | 196 | 12.1 | 10.0 | 12.9 | 1.4 |
| **かぶのクリーム煮** | 71 | 2.4 | 3.7 | 8.0 | 0.6 |
| **水菜のごま和え** | 29 | 1.5 | 1.0 | 4.4 | 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** | 696 | 22.7 | 16.6 | 110.7 | 2.8 |