**健康づくり応援弁当**

**【12月19日（木）】**

（材料１人分）

**白身魚の酢豚風**

【材料】　たら60g、人参20ｇ、玉ねぎ40g、ピーマン30ｇ、しいたけ8ｇ、サラダ油4ｇ、＊中華だし(顆粒中華だしの素1ｇ：水150ｃｃ)、＊酒3ｃｃ、＊酢5ｃｃ、＊砂糖1ｇ、＊醤油2.5ｃｃ、＊ケチャップ10ｇ、水溶き片栗粉（片栗粉3ｇ：水5ｃｃ）

【作り方】

①ピーマン・玉ねぎ・しいたけは2ｃｍ角、人参は一口大に切る。

②たらは一口大に切って塩を振り、しばらく置き水気をふいたら片栗粉をまぶす。

（塩だらは必要に応じて塩抜き）

③フライパンに油をしき、たらを焼いたら1度取り出す。

④③のフライパンに野菜を入れ、炒める。混ぜ合わせた＊の調味料を入れたらフタをして５分程度、

中火で蒸し焼きにする。

⑤野菜が柔らかくなったら③を入れて火を弱め、水溶き片栗粉を混ぜながら入れる。

**ごぼうの甘辛煮**

【材料】ごぼう40g、油揚げ10ｇ、こんにゃく10ｇ、砂糖0.5ｇ、醤油2.5ｃｃ、めんつゆ（3倍濃縮）3ｃｃ、一味唐辛子 適量

【作り方】

①ごぼうをささがきにして水にさらし、油揚げとこんにゃくは細切りにして、さっと熱湯にくぐらせる。

②鍋に①、調味料、水を入れて火にかけ、具材に火が通り、煮汁が少なくなるまで弱火～中火で煮る。仕上げに一味唐辛子を振る。

**青菜のマヨ和え**

【材料】ほうれん草50g、マヨネーズ6ｇ、塩0.3ｇ、いりごま2ｇ

【作り方】

①ほうれん草は食べやすく切り、茹でて水気を切っておく。

②①とマヨネーズ、塩、いりごまを和える。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
| **白身魚の酢豚風** | 138 | 10.8 | 4.2 | 13.5 | 1.4 |
| **ごぼうの甘辛煮** | 67 | 2.8 | 3.4 | 6.9 | 0.7 |
| **青菜のマヨ和え** | 61 | 1.5 | 5.6 | 1.9 | 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** | 666 | 21.6 | 15.1 | 107.8 | 2.7 |