**健康づくり応援弁当**

**【1月16日（木）】**

（材料１人分）

**高野豆腐の味噌炒め**

【材料】高野豆腐1枚（乾17g）、豚小間肉20g、小松菜20g、玉ねぎ20g、エリンギ20ｇ、生姜5ｇ、

サラダ油5.5ｃｃ、＊味噌5g、＊醤油1.6ｃｃ、＊酒2.5ｃｃ、＊片栗粉1ｇ、＊水7ｃｃ、白ごま2ｇ

【作り方】

①高野豆腐は熱湯で戻してザルにあけ、手でやさしく水気を絞る。一口大を目安に1/8くらいずつに切り、エリンギを同じくらいの長さで厚さ2～3mm程度、小松菜を長さ3cm程度に切る。玉ねぎと生姜はみじん切りにする。必要に応じて肉も食べやすい大きさに切る。＊の調味料を合わせておく。

②フライパンにサラダ油を熱し、生姜と玉ねぎを入れて香りが立ったら、豚肉とエリンギを入れ、肉に火が通ったところで、高野豆腐と小松菜を加え、高野豆腐に軽く焼き色がつくまで炒める。

③＊の調味料を加えてさらに炒め、全体に味がなじんだら仕上げに白ごまをふる。

**長芋の白煮**

【材料】長芋50g、だし汁50ｃｃ（水50ｃｃ、だしの素2ｇ）、酒3ｃｃ、みりん2.5ｃｃ、塩0.1ｇ

【作り方】

①長いもは厚さ1.5～２cmのいちょう切りにし、皮をむき、酢少々（分量外）を加えた水にさらす。

②鍋に①の長いもとかぶるくらいの水を加え、沸騰するまでゆでて、ザルに上げる。

③鍋にだし汁、酒、みりん、塩を合わせて、②の長いもを入れる。沸騰したら弱火にし、15～20分煮たあと、火を止めてそのまま鍋の中で冷ましておく。

**白菜とツナのサラダ**

【材料】　白菜70g、人参10g、ツナ缶（水煮）5g、食塩0.2g、こしょう少々、醤油1.3ｃｃ

【作り方】

①白菜は長さ3～4cm程度で繊維を断つように細切りにする。人参は千切りにする。

②白菜と人参をさっと茹でで、水気を絞り、冷ましておく。

③ボウルに白菜、人参、ツナを混ぜ合わせ、塩、こしょう、醤油を加えて味をなじませる。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
| **高野豆腐の味噌炒め** | 222 | 13.7 | 15.4 | 7.2 | 1.1 |
| **長芋の白煮** | 39 | 1.3 | 0.1 | 7.2 | 0.9 |
| **白菜とツナのサラダ** | 29 | 1.7 | 1.3 | 3.3 | 0.5 |
| **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** | 690 | 23.2 | 18.7 | 103.3 | 2.8 |