

## 健康づくり応援弁当

【2月20日(木)】

(材料1人分)

### つくね煮のじゃが芋ソース

【材料】鶏ひき肉 60g、玉ねぎ 20g、パン粉 6g、卵 10g、エリンギ 30g、  
調味料:水 30cc 濃口醤油 6cc、本みりん 6cc、酒 9cc、砂糖 1g  
じゃが芋ソース:じゃがいも 20g、牛乳 20cc

#### 【作り方】

- ①ひき肉に玉ねぎ(みじん切り)パン粉、卵を入れ、よく混ぜ合わせ、小判型のつくねを作る。
- ②鍋に調味料を入れ火にかけて沸騰したら、つくねとエリンギ(縦半分に切る)を入れ、落とし蓋をして中火で途中上下させながら煮上げる。
- ③<じゃが芋ソース>鍋にじゃが芋(ゆでて裏ごし)と牛乳を加えて弱火にかけソース用にとろみをつける。
- ④つくねとエリンギ(2切れ)を器にのせ、じゃが芋ソースをかける。

### きんぴら大根

【材料】大根 40g、こんにゃく 10g、しめじ 10g、砂糖 1g、醤油 3.3cc、みりん 3.3cc、ごま油 4g

#### 【作り方】

- ①しめじはほぐして1本ずつに割いておき、大根とこんにゃくはおよそしめじの長さに合わせて5mm幅の細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、大根とこんにゃく、しめじを炒める。
- ③全体に油が回ってしんなりしたら、砂糖、醤油、みりんを混ぜ合わせて加え、水分を飛ばしながら炒める。

### からしあえ

【材料】小松菜 40g、人参 10g、もやし 10g、めんつゆ(3倍濃縮)3.3cc、練りからし 1g

- 【作り方】①小松菜は3cmの長さに、人参は3cmの長さの千切りにし、もやしと一緒に茹でておく。  
②①の水気をしっかり切り、練りからしを溶かしためんつゆ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
つくね煮のじゃがいもソース	209	16.1	6.4	19.3	1.2
きんぴら大根	65	0.8	4.1	5.9	0.6
からしあえ	19	0.9	0.2	3.9	0.5
漬物(2切れ)	5	0.1	0.0	1.1	0.2
果物(ゼリー+果物缶詰)	16	0.6	0.4	2.5	0
合計	693	24.3	12.6	114.6	2.5