



# 健美弁当



**作成者** 笑顔な高齢者（佐渡総合高校）

**栄養成分（1人分）**  
ごはん150g含む

エネルギー	610kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	20.7g
炭水化物	91.5g
食塩相当量	1.3g

**お弁当のポイント**

・主菜は鶏肉とともにアミノ酸によって血流効果がある黒酢を使用し、免疫力をアップできる炒め物にしました。さつまいもやかぼちゃなど秋の旬の野菜を取り入れ、手軽に調理できるようにしました。また、れんこん、ごぼう、わかめで食物繊維やミネラルがたくさんとれるところもポイントです。

＊がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

## ごはん ＊

### 鶏肉とさつまいもと れんこんの黒酢炒め

**【材料（2人分）】**

とりもも肉	120g
さつまいも ＊	40g
れんこん	40g
黒酢	3g
オリーブオイル	3g
しょうゆ	5g
みりん	3g
酒	3g
小麦粉	6g
ピーマン ＊	30g
油	5g

**【作り方】**

- ① とりもも肉と野菜を一口サイズに切る。
- ② とりもも肉を火が通るまで炒める。
- ③ 野菜を入れてふたをし、弱火で火が通るまで炒める。
- ④ 調味料を入れる。

### かぼちゃきんぴら

**【材料（2人分）】**

かぼちゃ ＊	80g
ごぼう	30g
ごま油	4g
砂糖	4g
しょうゆ	3g

**【作り方】**

- ① かぼちゃとごぼうを細く切る。
- ② フライパンにごま油を入れて炒める。
- ③ 調味料をからめる。

### キャベツとブロッコリーのごま和え

**【材料（2人分）】**

ブロッコリー	30g
キャベツ ＊	30g
塩	0.2g
マヨネーズ	4g
しょうゆ	1g
すりごま	2g

**【作り方】**

- ① キャベツを千切りにし、塩につけておく。
- ② ブロッコリーを小さく切り、ゆでる。
- ③ キャベツとブロッコリーにマヨネーズ、しょうゆ、すりごまを入れて混ぜる。

### わかめ入り卵焼き

**【材料（2人分）】**

卵	60g
乾燥わかめ ＊	0.5g
鶏ガラスープの素	2g
塩	少々
油	3g

**【作り方】**

- ① 乾燥わかめを水に入れてもどす。
- ② 卵をといて、わかめを混ぜる。
- ③ 鶏ガラスープの素と塩を入れて混ぜる。
- ④ 卵焼き器で卵を焼く。

## トマト ＊ 果物(キウイフルーツ) ＊

