

*** おすすめレシピ ***

●一口30回^か嚙んで食べる 現状値 14%⇒30%
●野菜をたっぷりとる
成人1日平均 現状値 2.2 皿⇒5 皿

(4人分)

・ ・ ・ 1/3 カップ (50g)
 砂糖 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ 2
 しょうゆ ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ 1
 オリーブ油 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ 1
 酢 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ 2
 みりん ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ 1
 水 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ 1
 塩 ・ ・ ・ ・ ・ ひとつまみ
 ドライハーブ

大根・・・100g
玉ねぎ・・・50g
シーチキン・・・小1/2缶
こしょう・・・少々
サニーレタス・・・少々

大豆は水で洗い、電子レンジで2分加熱し、合わせた調味料Aを加えて更に30秒加熱して冷ましておく。

②大根は 4～5cm 長さのせん切りにし、塩少々を振ってしんなりしたらさっと流水で流して固く絞る。

③玉ねぎはできるだけ薄切りにする。

④①～③、シーチキン、こしょうを混ぜ合わせる。15 分程度おいて、サニーレタスを添えて盛り付ける。

* 大豆は水煮ではなく、乾燥大豆
を使ってください。

1分栄養価	たんぱく質	脂肪	塩分
121 kcal	6.8g	5.9g	0.5g

噛みごたえがあって
おいしいよ！



◆◇◆ごぼうの揚げからめ◆◇◆

(4人分)

ごぼう・・・120g
 片栗粉・・・大さじ2
 〔しょうゆ・・・小さじ2
 みりん・・・小さじ4
 炒りごま・・・小さじ1
 揚げ油・・・・・・適宜

- ① ごぼうは5cm長さで、5mm角の拍子木切りにし、水につけてアクを抜く。
- ② ごぼうの水気を軽くふき取り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ 調味料を合わせてひと煮立ちさせ、②のごぼうを加えて手早くからめる。炒りごまを振り混ぜる。

1人分栄養価	たんぱく質	脂質	塩分
74kcal	0.8g	2.5g	0.4g

噛む回数を増やす調理の工夫・・・

- 食物繊維の多い食材を選ぶ▷ごぼう、れんこん、大豆、いんげん、こんにゃく、ごま、ひじき等
- 肉は種類を選ぶ▷薄切り肉、ひき肉ではなく、厚みがあるかたまり肉を選ぶ
- 切り方を変える▷野菜は乱切りにして少し大きめに切り、繊維を長く残すように切る
- 少し硬めの食材を混ぜる▷ハンバーグ、卵焼き、コロケ、混ぜご飯のように柔らかい料理には、豆、きのこ、ごぼう、ミックスベジタブル等、少し硬めの食材を混ぜる

