

かむかむクッキング

柳井市健康づくり計画目標



●一口30回^か嚙んで食べる

現状値 14%⇒30%

★かりかりいりこ

材料

かえりいりこ・・・40g
しょうゆ・・・小さじ1/2
みりん・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1
いりごま・・・小さじ2



作り方

- ①かえりいりこを平たいお皿に広げ、電子レンジ(600w)で2分程度加熱して冷ましておく。(ラップはしない。)
- ②しょうゆ、みりん、砂糖を器に入れて電子レンジで30秒程度沸騰するまで火を通し、全体をよく混ぜておく。
- ③①のいりこに②の調味料を振り混ぜ、最後にいりごまをまぶす。

★小魚スナック

材料

かえりいりこ・40g
揚げ油・・・適量

卵・・・1/2個
水・・・大さじ2
小麦粉・・・大さじ3
しょうゆ・小さじ1/4
削り節・・・2g
青のり・・・小さじ2

作り方

- ①卵を溶きほぐし、水、小麦粉、しょうゆ、削り節、青のりをよく混ぜる。
- ②①にかえりいりこを混ぜる。
- ③②を箸でひとつつまみずつ、かき揚げのようにして、180度に熱した油で揚げる。

かえりいりこを使ったレシピ2品

※裏面もご覧ください。

よく^か噛んで食べるための工夫



- 一口 30 回くらい意識して、食べ物の形がなくなるまでよく噛んで食べる
- 一口の量を少なめにして、飲み込んでから次の食べ物を口に入れる
- 口に食べ物が入っている間は、水分をとらない
- ながら食べをしない
(テレビをみながら、新聞や本を読みながら、ゲームをしながら、携帯電話を操作しながら…食べない)
- 家族や友人と一緒に会話を楽しみながら、ゆっくり 20 分くらいかけて食べる

