

No. 85 おいしい たのしい 元気やない *おすすめレシピ

市ホームページで
紹介中!

かみんぐ30応援レシピ

よく噛んで食べることができるレシピを紹介し、毎月更新しています。

ホームページへのアクセスは、
こちらから→



柳井市健康づくり計画目標

●一口30回噛んで食べる

現状値 14.0%⇒30%



★サラダ de 生春巻き★

作り方

材料(4人分)

レタス……………80g
きゅうり……………1/2本
アスパラガス…中4本(40g)
カニ風味かまぼこ
…ハーフサイズ4本
生春巻きの皮(ライスペーパー)
……………4枚
ドレッシング………小さじ1×4

〔1人分 69kcal、塩分0.6g〕

- ①レタス、きゅうりは長めのせん切りにする。
- ②アスパラガスは根元の皮をむいて軽くゆで、半分の長さに切る。
- ③カニ風味かまぼこは適当に裂く。
- ④生春巻きの皮を水に通してまな板の上に広げ、真ん中あたりにレタス、きゅうり、アスパラガス、カニ風味かまぼこを、棒状に長さをそろえて置き、あまり隙間ができないようにしっかり包む。

〔包み方〕左右をたたみ、手前から巻きます。



※生春巻きの皮は作る直前に1枚ずつ水に通し、重ならないように注意!

※ライスペーパーの大きさに合わせて、具の量は調節してください。

- ⑤形がなじんだら3つに切って盛り付け、お好みのドレッシングをつけて食べる。

普段のサラダをライスペーパーで巻くだけで、おいしさが変わります。噛み応えもアップします。
アスパラガスは柳井で多く栽培されていて、できるだけ新鮮なうちに調理することでおいしさを味わえます。



裏面もあります

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」～歯を見せて 笑える今を 未来にも～

いつまでも自分の歯でおいしく食べ、健康寿命を伸ばすためにも、歯と口の健康づくりを意識してみましょう。

■柳井市では、2月を除く毎月30日を「かみんぐ^{さんじゅう}30デー」としています。

よく噛んで食べると唾液の分泌量が増えます。唾液は消化を助ける他、酸性に傾いたお口の中を中性にし、歯周病やむし歯を発生しにくくします。普段から柔らかい食べ物ばかりに偏らないようにし、一口30回位よく噛んで食べるようにしましょう。

季節に合わせたレシピも紹介しています。

市ホームページ「かみんぐ30応援レシピ」では、これまでのレシピもご覧になれます。

これまでのレシピ

これまでのレシピは、こちらからダウンロードできます。

- 令和5年11月 → [小魚ナッツレシピ](#) [PDFファイル/422KB]
- 令和5年10月 → [やさしい味わい！筑前煮](#) [PDFファイル/415KB]
- 令和5年9月 → [れんこん入り照り焼きバーグ](#) [PDFファイル/415KB]
- 令和5年8月 → [枝豆・梅・チーズおにぎり](#) [PDFファイル/431KB]
- 令和5年7月 → [カラフルじゃこピー](#) [PDFファイル/452KB]

(柳井市ホームページより)

令和6年4月	キャベツとアスパラのコールスローサラダ
令和6年3月	お手軽！ビビンバ丼
令和6年1、2月	大根とにんじんの白あえ
令和5年12月	超お手軽！カミカミサラダ
令和5年11月	小魚ナッツ～塩分ひかえめ～
令和5年10月	やさしい味わい！筑前煮
令和5年9月	れんこん入り照り焼きバーグ
令和5年8月	枝豆・梅・チーズおにぎり
令和5年7月	カラフルじゃこピー

柳井市 今月の「かみんぐ30応援レシピ」

