

噛む活に！ 噛むカツ



具材をライスペーパーで包んでから肉に包むと、フライ途中でチーズが外に溶け出にくくなります。

材料(2人前) 3種類(蓮根チーズ・トマトチーズ・こんにゃくチーズ)

トンカツ用豚肉-----240g(3枚)
こしょう-----少々
ライスペーパー-----8g(1枚)
揚げ油-----適量
キャベツ-----60g
大葉-----4g
とんかつソース----20g(大さじ2)

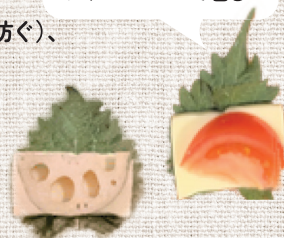
A(ライスペーパー中身)
大葉-----4g(3枚)
チーズ----24g(3切れ)
蓮根-----20g
トマト-----20g
こんにゃく-----30g

衣
薄力粉----20g(大さじ2)
卵-----50g(1こ)
パン粉----20g(大さじ6)

作り方

- 豚肉は、脂身と赤身の境目に切り込みを入れ(加熱時の反り返りを防ぐ)、こしょうをふる。
- ライスペーパーはハサミで3等分に切る。
- 大葉は茎をのぞき、トマトはくし形に切る。れんこんは皮をのぞき、1cm厚さの輪切りにし、レンジで30秒ほど加熱しておく。
- こんにゃくは、チーズの大きさに合わせて切る。
- 卵は溶きほぐす。キャベツはせん切りにする。
- ライスペーパーを湯に浸けやわらかくしたら、Aを包み、豚肉にのせて、水溶き薄力粉(分量外)を片側に塗って二つ折りに密着させる。
- 衣をつけて、170度の油で両面色よく揚げる。半分に切って肉に火が通っているか確認する。もしピンクだったら、レンジで加熱して中まで火を通す。
- キャベツと大葉とカツを器に盛り、ソースをつけていただく。

ライスペーパーで包む



水溶き薄力粉でノリの代わりに



1人分栄養価

エネルギー 608kcal たんぱく質 31g 脂質 44g 炭水化物 26g 食塩相当量 1.3g

小松菜と豚バラの 黒酢炒め



かたい食材とやわらかい食材と一緒に食べると、食感に変化が出て自然とよく噛むようになるよ！



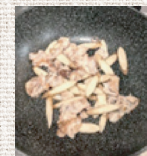
だからこのレシピは、噛み応えの異なる根菜、葉、茎やきのこ豚バラを組み合わせただね♪

材料(2人前)

小松菜-----200g(1袋) 片栗粉---3g(小さじ1)
きくらげ(生)-----30g A卵-----50g(1こ) B オイスターソース--20g(大さじ1と1/3)
ごぼう-----60g A さとう---3g(小さじ1) B 黒酢-----20g(大さじ1と1/3)
豚バラ肉-----80g ごま油---8g(小さじ2) 片栗粉-----6g(小さじ2)
おろしにんにく---5g(小さじ1) 白ごま-----6g(小さじ1)

作り方

- きくらげは、食べやすい大きさに切る。小松菜は食べやすい長さに切る。ごぼうは斜め薄切りにする。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、フライパンにごま油の半量を入れて強火で加熱したら、卵液を入れてサッと炒め、一旦皿に取り出す。
- 豚バラ肉は、食べやすい大きさに切る。おろしにんにくをもみ込み、片栗粉をまぶし、フライパンに残りのごま油を入れて中火で炒める。
- ごぼう、きくらげ、小松菜の順に加えて、炒める。
- 全体に火が通ったら、Bと炒り卵を加え混ぜ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。皿に盛り、白ごまをふる。



食のはなし

小松菜は、茎がシャキシャキの新鮮「博多こまつな」がおすすめ！

「博多こまつな」は、食感もよく、えぐみが少ないので、採れたては生のままサラダでもおいしく食べられます。小松菜のほか、市産市消の情報を発信中！



@福岡市公式アカウント
「ふくおかさん家のうまかもん」

1人分栄養価

エネルギー	322kcal
たんぱく質	12g
脂質	25g
炭水化物	17g
食塩相当量	1.4g

鶏ヤゲン軟骨とズッキーニの 柚子こしょう炒め

コリコリ食感でよく噛んで

軟骨とズッキーニのような歯ごたえの異なる食材を組み合わせることで、噛む回数が増えます。



材料(2人前)

鶏ヤゲン軟骨	160g	ズッキーニ	160g(小1本)
おろしにんにく	4g	サラダ油	4g(小さじ1)
片栗粉	6g(大さじ1/2)	柚子こしょう	4g(小さじ3/4)

作り方

1. 鶏ヤゲン軟骨は、にんにくをもみこみ、片栗粉をまぶす。
2. ズッキーニはヤゲン軟骨と同じくらいの大きさに切る。
3. フライパンを加熱し、サラダ油を入れ、軟骨を炒める。
4. ズッキーニを加えて、焼き色が付くまで炒める。
5. 柚子こしょうを加え混ぜる。

おろしにんにくは、チューブにんにくでもOK!



食のはなし

ヤゲン軟骨とは?

ヤゲン軟骨は、鶏の胸骨の先端部にあるやわらかい部分です。ヤゲンという名前の由来は、漢方薬や生薬をすりつぶすための道具、薬研(ヤゲン)に軟骨の形が似ているからとされています。



1人分栄養価

エネルギー	85kcal
たんぱく質	11g
脂質	2g
炭水化物	5g
食塩相当量	1.3g

タコと砂ずりの 竜田揚げ



タコや砂ずりは、噛み応えのある食材です。よく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防ぎます。また交感神経が刺激され、内臓脂肪の分解を促すので、脂肪がつきにくくなり、肥満の予防につながります。

材料(2人前)

茹でタコ	80g	片栗粉	36g(大さじ4)	A おろしにんにく 2g(小さじ1/2)
砂ずり	80g(3こ)	サラダ菜	20g	
小麦粉	12g(大さじ1と1/3)	レモン	16g(レモン1/4こ)	
揚げ油	適量	酒	8g(大さじ1/2)	

作り方

1. 茹でタコは、均等な厚さになるように切り、水気をふき取る。
2. 砂ずりは、4等分に切り、更に切り込みを入れる。レモンはくし形に切る。
3. 2つのボウルにタコと砂ずりをそれぞれ入れて、**A**を半分ずつ加え混ぜ、15分ほど漬け込む。
4. **③**のボウル2つに、小麦粉を半分ずつ入れて、もみ込む。(衣が強化されて、揚げる時に、破裂しにくくなる。)
5. フライパンに揚げ油を3cmほどの深さまで入れて、170度に加熱する。
6. 片栗粉を入れたボウルにタコを入れて、よくまぶしてから、**④**に入れて、2分ほど揚げて取り出す。(途中なるべく触らない方が、破裂しにくい。)
タコを揚げ終えたら、砂ずりを片栗粉にまぶして揚げる。(砂ずりは、生の鶏肉なので、中心部まで、しっかりと火を通す。)
7. 皿に盛り、サラダ菜とレモンを添える。



食のはなし

半夏生になぜタコ?

半夏生とは、日本の暦日(雑節)の一つで、1年のうちで昼間の時間帯が最も長くなる夏至から11日目(7月2日)を指します。元々は田植えを終えた農家が、豊作を祈願し、タコをお供えたことが始まりという説があります。

なぜタコかというと、「タコの足にある吸盤のように、苗がしっかりと根付き、稲がたくさん実りますように」という豊作の願いが込められていたようです。

1人分栄養価

エネルギー	260kcal
たんぱく質	18g
脂質	11g
炭水化物	22g
食塩相当量	1.7g

いかとねぎの

辛子酢みそ和え

弾力のあるいかは噛み応えのある食材です。
また食物繊維の多い旬の野菜も噛み応えがありま
す。ねぎがもっとも甘く美味しくなる晩秋から春先の
旬の時期におすすめの1品です♪
1種類よりも2種類以上の食材を組み合わせる方
が、噛む回数が増えます。



材料(2人前)

いか-----	60g	酢-----	14g(大さじ1)
ねぎ-----	100g(1/2束)	みそ-----	12g(小さじ2)
ねり辛子-----	少々	さとう-----	6g(小さじ2)



作り方

1. いかは、1×3cmほどの短冊に切る。
2. 耐熱容器にいかを入れラップをかけて、電子レンジ600Wで30秒～1分ほど加熱して火を通す。
3. 鍋にお湯を沸騰させ、ねぎがしんなりするまで茹でて水にさらし、水気を絞る。わけぎや青ねぎは茹でてから食べやすい長さに切る。太めの根深ねぎは、切ってから茹でると早く中まで火が通る。
4. ボウルに調味料を合わせ、いかとねぎを混ぜ合わせる。

ねぎは、わけぎ、青ねぎ、根深ねぎなどお好みで！



わけぎ 青ねぎ 根深ねぎ



1人分栄養価

エネルギー	66kcal
たんぱく質	7g
脂質	1g
炭水化物	8g
食塩相当量	0.8g

小豆入り

餅米焼売



調理する時は、かたい物や弾力のある食材を取り
入れたり、切り方を工夫すると、自然と噛む回数が増
えるようになります。このレシピは、噛み応えのある根
菜や豆を取り入れています。ほんのり小豆色の餅米がふっ
くらツヤよく立つ華やかな焼売です。

材料(2人前) 約6こ分

外側

餅米-----	80g(1/2合)
茹で小豆の液汁---	適量
豚ひき肉-----	140g
塩-----	1g(小さじ1/5)

中身

茹で小豆(赤飯用)---	60g
--------------	-----

干し椎茸-----	6g(2枚)
れんこん-----	60g
長ねぎ-----	40g
しょうが-----	3g
卵-----	24g(1/2こ)

中身の調味料

オイスターソース---	14g(小さじ2と1/3)
-------------	---------------

こしょう-----	少々
片栗粉-----	4g(大さじ1/2)
酒-----	5g(小さじ1)
さとう-----	3g(小さじ1)
ごま油-----	4g(小さじ1)

ねり辛子----- 少々

作り方

1. 餅米をとき、ザルに上げる。
2. 茹で小豆は、小豆と液汁に分けておく。
3. 干し椎茸は水で戻して粗みじんに切る。れんこん、長ねぎは粗みじんに切り、しょうがはすりおろしておく。
4. 耐熱ボウルに餅米、小豆の液汁を入れ、ヒタヒタになるまで水を加えて、レンジ600Wで1分ほど加熱し、ラップをかけ2時間ほど浸水させ、ザルに上げ水気を切る。
5. 豚ひき肉に塩を加え、粘りが出るまでよく混ぜ、ねり辛子以外の残りの材料を混ぜ合わせて、6等分に丸める。
6. 丸めたタネに、餅米をまぶしつけて、ギュッと握り、しっかりと密着させる。
7. クッキングシートを敷いた蒸し器にくっつかないように並べ入れて、強火で20分ほど蒸して中まで火を通す。
8. 火から降ろして、焼売の上にねり辛子をのせる。



1人分栄養価

エネルギー	413kcal
たんぱく質	21g
脂質	16g
炭水化物	51g
食塩相当量	1.5g