

切干大根と干しえびの ツナマヨ和え

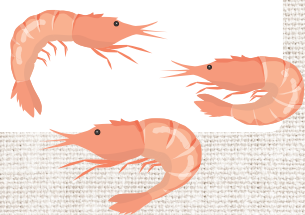


ツナと干しえびのうま味で、切干大根をおいしく頂けます♪乾物や根菜類、豆類などの食物繊維を多く含む食材は、噛み応えがあるため、噛む回数が増えます！

切干大根は比較のお手頃な価格のため、常備しておく便利です。

材料(2人前)

切干大根	26g	干しえび	4g(小さじ2)
ツナ缶	20g	マヨネーズ	16g(大さじ1)
きゅうり	60g(1/2本)	ほん酢	10g(小さじ2)



作り方

1. ツナ缶は、油を切る。きゅうりは、細切りにする。
2. 干しえびをフライパンで乾煎りし香りを出す。
3. 沸騰したお湯に乾燥したままの切干大根を入れて、好みのかたさに茹で戻す。水にさらし、水気を絞り、一口大に切ってほぐしておく。
4. ツナ缶と細切りにしたきゅうり、乾煎りした干しえびを③に加え、マヨネーズにほん酢を混ぜ合わせたものを加え混ぜる。



POINT

乾物も利用しましょう!

切干大根、ひじき、干し椎茸、高野豆腐などの乾物は、昔から使われてきた伝統的な日本の身近な保存食材です。食物繊維が多く、噛み応えがあるので、煮物だけでなく、炒め物や和え物などにもおすすめです。

1人分栄養価

エネルギー	115kcal
たんぱく質	5g
脂質	6g
炭水化物	11g
食塩相当量	0.6g

新じゃがとイカの テンメンジャン 甜麺醤煮



甜麺醬がない場合は、赤みそ、みりん、しょうゆでつくれるよ!

材料(2人前)

いか	100g	揚げ油	適量
新じゃが(小粒)	140g(小4こ)	グリーンピース	20g
ごぼう	40g	甜麺醬(テンメンジャン)	12g(大さじ1/2)
片栗粉	8g(大さじ1)		

作り方

1. いかは、食べやすい大きさに切ってさっと茹でておく。
2. 新じゃがとごぼうは、皮付きのまま食べやすい大きさに切り、レンジで5分ほど加熱し、おおかた火を通す。
3. グリーンピースは茹でておく。
4. レンジで加熱した新じゃがとごぼうの水気を拭き、片栗粉を薄くまぶして、揚げ油で表面に色がつくまで揚げる。
5. ④の油を切り、小鍋に入れ、いかと甜麺醬、水1/2カップを加えてしばらく煮からめながら水分をとばし、味をしみ込ませる。
6. 器に盛りグリーンピースをちらす。



POINT

噛む習慣をはじめよう!よく噛んで味わうために



一度にたくさんの量を口に入れない



噛んでいるときは箸を置く



飲み物で流し込まない

1人分栄養価

エネルギー	201kcal
たんぱく質	12g
脂質	7g
炭水化物	23g
食塩相当量	0.7g

たたきごぼうの くるみ みそ和え



ごぼうをすりこぎなどで叩いて繊維を崩し、形を不ぞろいにする事で、ささがきやせん切りとは違った食感と味わいになります。同じ食材でも形を不ぞろいにする事で、歯ごたえが異なるため、噛む回数が増えるようになります。

材料(2人前)

ごぼう-----	140g	みそ-----	8g(大さじ1/2)
くるみ-----	20g	めんつゆ-----	6g(小さじ1)
すりごま-----	4g(大さじ1/2)	さとう-----	4g(大さじ1/2)

作り方

1. ごぼうは、皮付きのまま、めんぼうなどで叩いて割り、食べやすい長さに切る。
2. くるみは、細かく刻むか、袋に入れて上から叩いて細かくする。
3. ごぼうを茹でて、粗熱を取る。
4. フライパンで、くるみとすりごまを乾煎りし、香ばしく、色付いてきたら、皿に取り出す。
5. みそ、めんつゆ、さとうを混ぜ合わせ、③と④を加え混ぜる。



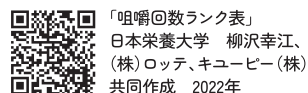
POINT

よく噛んで食べるための工夫

歯ごたえの異なるものを
組み合わせて調理しましょう
(酢豚・かめ煮・八宝菜など)



咀嚼回数ランク表を活用
して、よく噛む食材を取り
入れましょう



1人分栄養価

エネルギー	142kcal
たんぱく質	4g
脂質	8g
炭水化物	15g
食塩相当量	0.6g

セロリとたけのこの ザーサイ炒め



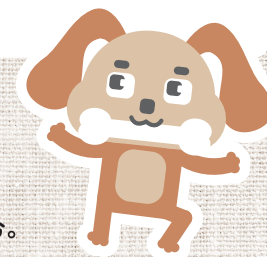
セロリやたけのこは食物繊維を多く含む春野菜です。よく噛んで食べるために、いつもより少し大きめに切ります。歯応えの異なる食材を組み合わせたり、味付けを薄味にすると、よく噛むようになります。

材料(2人前)

セロリ-----	100g	ザーサイ-----	20g
しょうが-----	10g	ごま油-----	4g(小さじ1)
水煮たけのこ-----	60g	中華スープの素-----	1g(小さじ1/2)

作り方

1. セロリは、かたいスジは除き、乱切りにする。
2. しょうがは細切りにし、水煮たけのこは乱切り、ザーサイは粗くきざむ。
3. フライパンにごま油を入れて加熱し、セロリとしょうがを入れて炒める。
4. たけのこ、ザーサイを加えて炒め、中華スープの素を加え混ぜる。



写真、参考:JA全農ふくれん

食のはなし

福岡県のセロリは冬春どり生産量全国2位!

福岡県産のセロリは肉厚で歯ごたえが良いのが特徴です。シチューやスープといった煮込み料理のほか、サラダや炒めものもおすすです。

断面がCの形に丸まっていて、切り口と葉先がみずみずしいものを選びましょう。葉は早めに使用し、茎は水に浸けて冷蔵保存すると長持ちします。茎の色は白い物ほど甘く風味が少なく、色が濃いほど風味が強くなります。

1人分栄養価

エネルギー	38kcal
たんぱく質	1g
脂質	2g
炭水化物	4g
食塩相当量	1.7g

牛肉とさつまいの きんぴら



ごぼう、れんこん、にんじんで作ることの多いきんぴらですが、秋冬が旬のさつまいのきんぴらもオススメです。

さつまいのでんぷんが糖に変わる温度は、65～75度くらいのため、さつまいの本来持つ甘さを引き出すためには、弱火でゆっくり加熱することがポイントです。

材料(2人前)

牛小間切れ肉	40g	みりん	10g(大さじ1/2)
さつまい	100g(中1/2本)	しょうゆ	10g(大さじ1/2)
にんじん	50g(中1/2本)	黒ごま	4g(大さじ1/4)
ごま油	4g(小さじ1)		



作り方

1. さつまいとにんじんは、4cm長さの拍子木切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて加熱し、さつまいとにんじんを入れて弱火で10分ほど炒める。
3. 焼き色が付いてきたら、牛肉を入れて炒め、みりん、しょうゆを加えて全体を絡める。
4. 黒ごまを混ぜて、火を止める。

POINT

きんぴらには
こんな食材もオススメ

根菜類 ごぼう、れんこん、にんじん、大根の皮

いも類 さつまい、じゃが芋、ヤーコン

その他 ウド、セロリ、かぼちゃ、こんにゃく、ひじき、竹輪、さつまい揚げ
鶏肉、豚肉、牛肉



1人分栄養価

エネルギー	207kcal
たんぱく質	4g
脂質	11g
炭水化物	21g
食塩相当量	0.8g

ぶりと根菜の ミルク粕汁



牛乳は日本人に不足しがちなカルシウムの補給源として、そのまま飲むだけでなく、料理やデザートにも積極的に取り入れたい食材です。

粕汁に牛乳を加えることでコクが増し、よりまろやかな口当たりになります。

牛乳とみその組み合わせはオススメの食べ方です。

材料(2人前)

ぶり	50g(1/2切れ)	だいこん	20g
小ねぎ	4g(1～1.5本)	にんじん	20g
だし	160g(1カップ)	ごぼう	20g
酒粕	40g	さといも	30g(小1.5こ)
牛乳	160g(1カップ)	まいたけ	20g(1/6袋)
白みそ	16g(大さじ1)	油揚げ	5g

A



作り方

1. ぶりは、食べやすい大きさに切る。
2. だいこん、にんじんは、いちょう切りにする。ごぼうは斜め薄切りにする。
3. さといもは、皮をむき、食べやすい大きさに切り、下茹でし、ぬめりを取る。
4. まいたけは、ほぐす。油揚げは、短冊に切る。小ねぎは、小口切りにする。
5. だしを入れた鍋にAを入れて火にかけ、火が通ってきたら、ぶりを入れる。
6. だしを少し取り、酒粕を溶かしてからBに加える。
7. 牛乳とみそを加え、ひと煮立ちしたら器に盛り、小ねぎをちらす。
※煮込む途中で、牛乳が分離しますが、味や栄養価に変わりはありません。



POINT

だいこんやにんじんなどの野菜は、加熱し過ぎず、噛み応えを残すと、よく噛むようになります。魚や肉、きのこ類は、中までしっかり火を通しましょう。

1人分栄養価

エネルギー	213kcal
たんぱく質	14g
脂質	9g
炭水化物	16g
食塩相当量	1.2g