

きざみ昆布とするめの 炊き込みご飯

手軽に使えるきざみ昆布やするめは、噛み応えのある乾物です。昆布やするめのうま味、三つ葉などの香味野菜を取り入れると、減塩でもおいしく食べられます。味付けは、濃い味付けよりも薄味にした方が、素材自体の持ち味を味わおうとよく噛むようになります。



材料(2人前)

米-----120g(0.8合)
水-----144g(3/4カップ)
めんつゆ-----30g(大さじ2)
三つ葉-----10g

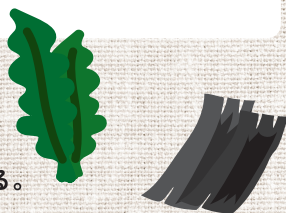
炊き込みの具

きざみ昆布-----4g
するめ-----8g
干し椎茸-----2.4g(1枚)
にんじん-----20g

ごぼう-----20g
油揚げ-----4g(1/8枚)
こんにゃく-----20g

作り方

1. 干し椎茸を水で戻し細切りにする。(戻し汁はとっておく)
2. 米をとき、米の分量の1.2倍の水(干し椎茸の戻し汁を含む)を加える。
3. 昆布とするめは、キッチンばさみで2~3cmの長さに切る。
4. にんじん、ごぼう、油揚げは細切りにする。
5. こんにゃくは短冊に切る。
6. 三つ葉は2~3cmの長さに切る。
7. 米と分量の水、めんつゆを炊飯釜に入れ、さっと混ぜる。
8. ⑦の上に炊き込みの具をのせて、炊く。(具は米と混ぜない)
9. 炊き上がったら、全体を混ぜて器に盛り、三つ葉をのせる。



1人分栄養価

エネルギー	258kcal
たんぱく質	8g
脂質	2g
炭水化物	52g
食塩相当量	0.8g

よく噛むためには、口腔ケアが大切!

よく噛むためには、健康な歯が必要不可欠です。毎日のセルフケアと定期的な歯科健診でお口の健康を保ちましょう!

POINT



福岡市が実施している
歯科健診のご案内 ▶



● 歯磨きのポイント

- ・歯ブラシは鉛筆持ちで軽く持つ。
- ・毛先が広がらない程度の軽い力で細かく動かして磨く。
- ・歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを使う。



● 磨き残しや汚れがつきやすいところ

- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯の間や隙間
- 奥歯の咬み合わせの溝



韓国風

たこ豆玄米ご飯

毎日の精白米を玄米に代えてみると、食物繊維が多く噛む回数が増えるようになります。玄米に抵抗がある場合は、半々がおすすめ。炊き込みご飯は、薄味にする方が、玄米や素材のうま味や甘みを味わおうと自然とよく噛むようになります。



材料(2人前)

米-----75g(0.5合)
玄米-----75g(0.5合)

コチュジャン---6g(大さじ1/3)
みりん-----8g(大さじ1/2)
おろしにんにく---5g(小さじ1)

ごぼう-----40g
水煮大豆-----40g

調味料

中華スープの素---2g(大さじ1/4)
ごま油-----6g(大さじ1/2)

米にのせる

たこ(茹で)-----40g

食べる直前

小ねぎ-----6g(1本)
韓国のり-----0.6g

作り方

1. 米と玄米を合わせてとき、水加減をして(約250mL)2時間以上浸ける。
※炊飯器に玄米モードが付いている場合は、浸水不要。
2. たこ(茹で)とごぼうは、噛み応えを出すため、やや厚めに適当な大きさに切る。
3. ①と調味料を炊飯釜に混ぜ合わせその上に、たこ、ごぼう、水煮大豆をのせて炊く。
4. ねぎは小口切りにする。
5. 炊き上がったら、全体を混ぜて、器に盛り、小ねぎと韓国のりをちぎってのせる。



POINT



コチュジャン(コチジャン)は、唐辛子みそとして、韓国などでよく使われる調味料です。韓国料理のピビンバや、タッカルビ、スンドゥブ、また焼肉サムギョプサルのタレとしても使われます。

1人分栄養価

エネルギー	390kcal
たんぱく質	13g
脂質	7g
炭水化物	67g
食塩相当量	0.8g

柿の種を衣に♪

ザクザク唐揚げ

「柿の種」を衣に付けた鶏の唐揚げは、ザクザクした食感で、噛み応えがあります。

鶏肉にマヨネーズをもみこむと、肉のバサつきを抑えしっとりとした食感になります。



材料(2人前)

鶏もも肉	-----180g	小麦粉	-----14g(大さじ1と1/2)
おろししょうが	-----4g	揚げ油	-----適量
おろしにんにく	-----4g	柿の種	-----70g
マヨネーズ	-----8g(大さじ2/3)	白ごま	-----6g(大さじ2/3)
卵	-----24g(1/2こ)	レタス	-----40g

作り方

1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、おろししょうが、おろしにんにく、マヨネーズをもみこむ。
2. ボウルに水25mLと卵、小麦粉を混ぜ合わせ、バター液を作る。
3. 柿の種は、麺棒などで、たたいて粗目に碎き、白ごまと合わせる。
4. レタスは食べやすい大きさにちぎる。
5. 下味を付けた鶏肉をバター液に浸けて、柿の種と白ごまをまぶす。
6. 揚げ油を加熱し、170度くらいになったら、⑤をぎゅっと握ってもう一度衣をしっかりと付けてから油に入れて、弱火でじっくり火を通す。
7. 器にレタスと唐揚げを盛る。



食のはなし

かたいもの食べられますか？

やわらかい物ばかり選んで食べることは、噛む力が衰えるだけでなく、食べたいものが食べられなくなったりして、食欲を落とすことにつながります。お口の健康を保つためには、定期的な歯の健診と、食事は多様な食材を取り入れて、よく噛んで食べるのが大切です。

1人分栄養価

エネルギー	494kcal
たんぱく質	22g
脂質	32g
炭水化物	32g
食塩相当量	0.7g

なすとキムチの

豚バラ巻き

早食いは、肥満や糖尿病発症のリスクを高めま。ゆっくり食べるための工夫のひとつは、食材を大きめに切ることです。みじん切りやせん切りより、乱切りや一口大など食材を大きめに切ること、飲み込める大きさになるまで噛むようになるため、自然と噛む回数も増えます。



材料(2人前)

なす	-----150g(1本)	ごま油	-----4g(小さじ1)
豚バラ薄切り肉	-----80g(4枚)	焼肉のたれ	-----12g(大さじ1)
キムチ	-----60g	白ごま	-----2g(小さじ2/3)
片栗粉	-----8g(大さじ1)	水菜	-----80g



作り方

1. なすは半分の長さに切り、さらに1/4に切る。豚バラは半分の長さに切る。水菜は食べやすい長さに切る。
2. 豚バラを縦に置き、キムチを中央に薄くのせて、なすを手前に置いてらせんに巻いていく。
3. 片栗粉をふりかけて、表面にまぶす。
4. フライパンにごま油を入れて加熱し、肉巻きを転がしながら肉がカリッとなるまで蓋をして焼く。
5. 焼肉のたれを回し入れ、全体を絡める。
6. 皿に水菜を敷き、肉巻きをのせて、白ごまをかける。



POINT

よく噛んで食べるために

食材を少し大きめに切りましょう



味付けは薄味にしましょう

薄味にすると、食材本来の味を味わおうとして、よく噛むようになります。

調味料を入れ過ぎない!



1人分栄養価

エネルギー	245kcal
たんぱく質	9g
脂質	17g
炭水化物	14g
食塩相当量	1.3g

ささみのれんこん サンドフライ



肉、魚、卵などのたんぱく質の多い食材は、加熱することで身がしまっかたくなります。噛み応えが増すのは「煮る、蒸す」より素材の水分が減りやすい「焼く、揚げる」調理法です。

青じその香りとチーズの風味で塩分控えめでも美味しく頂けます♪

材料(2人前)

鶏ささみ.....100g(2枚)
れんこん.....40g(小1/2節)
青じそ.....2枚
スライスチーズ.....20g(1枚)

揚げ衣

小麦粉.....6g(小さじ2)
卵.....10g(1/4こ)
パン粉.....6g(大さじ2)
サラダ油.....適量

添え野菜

キャベツ.....40g
赤パプリカ.....10g
コーン缶(ホール).....10g
ソース.....12g(小さじ2)

作り方

- れんこんは皮をむき、粗みじんに切り、電子レンジ600Wで1分ほど加熱する。
- 青じそは、茎をのぞき、縦半分に切る。
- 卵はよく溶きほぐしておく。
- キャベツはせん切りにし、赤パプリカはへたと種をのぞき、3cm長さの薄切りにする。コーン缶は汁気をきっておく。
- ソースは小皿に入れる。
- 鶏ささみは、縦半分に切り目を入れて開き、スライスチーズ、青じそ、れんこんをささみからはみ出さないように挟む。
- ⑥に小麦粉をまぶし、卵、パン粉の順に衣をつけて、170~180度の油で途中返しながささみに火が通るまで揚げる。
- キャベツ、赤パプリカ、コーンを混ぜ合わせて皿に盛り、2つに切り分けた⑦を添える。



POINT

ソースは、上からかけるより、つけて食べる方が塩分のとり過ぎを防ぐことができます。



1人分栄養価

エネルギー	240kcal
たんぱく質	16g
脂質	14g
炭水化物	12g
食塩相当量	0.8g

根菜たっぷり! がめ煮



「がめ」の由来は、博多の方言「がめくりこむ(寄せ集める)」や、博多湾にたくさんいた亀を料理した「亀煮」という説もあります。

祝い事などに作られ、鶏肉、根菜類が入った煮物で、筑前煮とも言われます。しょうがの風味や干し椎茸の旨味を効かせると、風味豊かに仕上がります。

材料(2人前)

鶏もも肉.....80g
しょうが.....4g
里芋.....40g
干し椎茸.....10g(小2.5枚)
きぬさや.....8g(4枚)
ごま油.....2g(小さじ1/2)
しょうゆ.....18g(大さじ1)
「ごぼう」.....40g
A れんこん.....40g
L にんじん.....40g

「水煮たけのこ」.....40g
B こんにゃく.....40g
「酒」.....10g(小さじ2)
C さとう.....6g(小さじ2)
「みりん」.....12g(小さじ2)

作り方

- 鶏肉は一口大に切り、すりおろしたしょうがをもみこむ。
- ごぼう、れんこん、にんじん、里芋は、皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 水煮たけのこ、こんにゃくは、食べやすい大きさに切る。
- 干し椎茸は、石づきをのぞき、十字に切る。戻し汁はとっておく。
- きぬさやは、へたと筋を取っておく。
- 里芋は別鍋で下茹でしてヌメリを取る。
- Aを入れた鍋に、かぶる程の水を加えて火にかけ、やわらかくなるまで茹でる。茹で上がる前にBを加えて再び沸騰したら、火を止めザルに上げる。
- 深めのフライパンか鍋を中火で熱し、ごま油を入れ、鶏肉を加えて炒める。
- 鶏肉に焼き色が付いてきたら、Cと⑦と干し椎茸を加え混ぜ、油を全体に行き渡らせる。
- Cと干し椎茸の戻し汁、ヒタヒタより少なめの水を適量加え、ふたをしてしばらく煮る。
- しょうゆときぬさやを加え、しばらく煮て出来上がり。



POINT

根菜など食材を切る時は、いつもより少し大きめに切ったり、異なる大きさに切って組み合わせたりすると、自然と噛む回数が増えます。

1人分栄養価

エネルギー	190kcal
たんぱく質	10g
脂質	7g
炭水化物	22g
食塩相当量	1.4g