

# 子どもの頃からかみ習慣を!!



## かみかみサラダ

【2人分】

材料

炒り大豆(節分豆)	8g
するめ(さきイカ)	4g
きゅうり	30g
にんじん	20g
ごま	2g
サラダ油	小さじ1/2
さとう	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	小さじ1/2
酢	小さじ1/2

エネルギー(1人分)  
**49kcal**  
たんぱく質 3.1g  
脂質 2.5g  
炭水化物 4.4g  
食塩相当量 0.4g

### 作り方

- 1 するめは食べやすい長さに切る。きゅうりは1ちょう切りにする。にんじんも1ちょう切りにし、軽くゆでて冷ましておく。
- 2 ①を合わせてドレッシングを作る。
- 3 炒り大豆と①と②をよく和える。

★するめをサラダに入れて、しっかりかんで!

### おすすめPoint!

炒り大豆を和えた直後はカリッとしていて食感が楽しめます。

# ベトナム風サンドイッチ(バインミー)

【2人分】

材料

フランスパン	2/3本
バター	適量
だいこん	200g
にんじん	50g
塩	小さじ1/2
酢	小さじ3
さとう	小さじ2
塩	小さじ1/4
さば水煮缶	1缶
ナンプラー(うすくちしょうゆで代用可)	大さじ1
さとう	大さじ1.5
粗挽き黒こしょう	適量
レモン汁	小さじ2
パクチー(あれば)	適量

エネルギー(1人分)  
**568kcal**  
たんぱく質 26.8g  
脂質 21.1g  
炭水化物 75.8g  
食塩相当量 5.7g

### ★かみかみおやつ!シナモンラスクの作り方

【2人分】

材料

フランスパン	1/4本
バター	25g
さとう	25g
シナモン	小さじ1/2

準備

バターは常温に戻しておく。オーブンを140℃に予熱する。

### 作り方

- 1 フランスパンは1cm幅に切る。
- 2 ボウルに①を加えて混ぜ合わせる。
- 3 ①に②を塗る。クッキングシートを敷いた天板にのせて、140℃のオーブン中段でカリカリに15分焼く。

エネルギー(1人分)  
**229kcal**  
たんぱく質 3.1g  
脂質 10.6g  
炭水化物 30.8g  
食塩相当量 0.8g



★余ったフランスパンで、かみかみおやつ、ラスクも作れますよ

# 高齢者でも無理なくかめるこんなメニューはいかがですか?!



## れんこん団子のすまし汁

### 作り方

- 1 シーフードミックスは解凍しておく。
- 2 れんこん1/2はすりおろし、残りはみじん切りにして合わせ、水分を軽くしぼる。
- 3 ②に①と卵白を混ぜ合わせ、2等分しておく。
- 4 ラップに③をのせ茶巾しぼりにし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- 5 ④とほぐしたしめじを鍋に入れ煮立てる。
- 6 レンジから取り出して、⑤をかけみつばを飾る。

エネルギー(1人分)  
**78kcal**  
たんぱく質 7.2g  
脂質 0.2g  
炭水化物 13.1g  
食塩相当量 1.4g

### 材料

【2人分】

れんこん	150g	だし汁	350cc
シーフードミックス	30g	うすくちしょうゆ	小さじ1/2
卵白	1個分	塩	小さじ1/4
しめじ	30g	みつば	4g

★調理の工夫で咀嚼回数up↑

# 鶏と野菜のソテー

### 材料

【2人分】

鶏モモ肉	1枚
無糖ヨーグルト	大さじ2
長いも	100g
ブロッコリー	100g
さとう	小さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
サラダ油	大さじ1

エネルギー(1人分)  
**361kcal**  
たんぱく質 21.8g  
脂質 25.8g  
炭水化物 14.2g  
食塩相当量 1.0g

### 作り方

- 1 一口大に切った鶏肉にヨーグルトをまんべんなくまぶす。
- 2 長いもは拍子切り、ブロッコリーは小房に分ける。耐熱皿に入れふんわりラップをかけ電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、①を加えて両面焼き目をつける。
- 4 ②を加え蓋をして蒸し焼きにし、③を加えて味をなじませる。

★ヨーグルトで肉もジューシーに! 義歯でもしっかりかめるように、水分少なめの料理になっています



## 高野豆腐とごぼうの甘辛がらめ

### 作り方

- 1 高野豆腐は水で戻し1/8に切る。ごぼうは皮をそぎおとしなめ薄切りにし、水にさらして5分おき水けをよくきる。枝豆は解凍し、さやから取り出す。
- 2 ①を別々のボウルに入れて片栗粉をまぶす。
- 3 鍋にサラダ油を入れ170℃に熱し、ごぼうをきつね色になるまで揚げる。高野豆腐も同様に揚げる。
- 4 鍋に②を入れて中火で熱し煮立たせる。③と枝豆を加えてからめる。

エネルギー(1人分)  
**460kcal**  
たんぱく質 13.4g  
脂質 28.4g  
炭水化物 40.9g  
食塩相当量 1.5g

### 材料

【2人分】

高野豆腐	2枚	こいくちしょうゆ	大さじ1
ごぼう	1/2本	みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ3	さとう	大さじ2
サラダ油	適量	枝豆(冷)	お好みで(40g)

★鶏肉を高野豆腐に代えて、子どもに人気のチキンチキンごぼうを高齢者にも!