

(5/19 宗像市食生活改善推進会リーダー研修 いきいき初夏より)

梅干しごはん

| 《材料》 (4人分) | |
|------------|-------|
| 青じそ | 2枚 |
| 梅干し | 40g |
| ごま | 4g |
| 米 | 280g |
| 水 | 330cc |

- ①梅干しを刻み、ごま、炊き上がったごはんと混ぜる。
 - ②青じそをせん切りして、天盛りする。
- 1人分…140g

豆腐コロッケ

| 《材料》 (4人分) | |
|------------|-----------------|
| 木綿豆腐 | 300g |
| 鶏ひき肉 | 100g |
| 酒 | 小さじ1(5g) |
| コーン(缶) | 80g |
| スキムミルク | 大さじ1(6g) |
| 片栗粉 | 大さじ1・1/2(22.5g) |
| 塩胡椒 | 少々 |
| パン粉 | 適量(65g程度) |
| 揚げ油 | 適量 |
| ケチャップ | 20g |
| キャベツ | 80g |
| ミニトマト | 4個 |
| パセリ | 適量 |

- 《作り方》
- ①木綿豆腐は沸騰したお湯で2分ほど茹で、ザルに取り、水気をふき取っておく。ボールに入れてきれいにつぶす。
 - ②鶏ひき肉、コーン、スキムミルク、片栗粉を加えてよく混ぜる。塩胡椒で下味を付ける。
 - ③1人2個になるように、小判形に成型する。パン粉を全体に付ける。
 - ④フライパンに2cmの高さほど油を入れ、火にかける。170℃になったら、③を入れ、きつね色になるまで揚げる。
 - ⑤キャベツは千切り、ミニトマトは半分に切る。パセリとともに器に盛り、ケチャップをかける。

スキムミルクのカルシウムや鶏肉のビタミン B6 は歯の健康維持を促進してくれます。

オクラとみょうがのわさび和え

| 《材料》 (4人分) | |
|------------|------------|
| オクラ | 80g |
| 豆もやし | 160g |
| きゅうり | 80g |
| みょうが | 10g |
| わさび | 小さじ1(3g) |
| しょうゆ | 大さじ1/2(9g) |

- 《作り方》
- ① オクラは、熱湯でさっとゆでて水にとり、水気を切ってななめに薄切りにする。もやしも熱湯でさっとゆでて水気をきる。
 - ② 茗荷・きゅうりは千切りにする。
 - ③ ①②③の材料と、わさび、しょうゆを混ぜ合わせる。

ねばねば素材の野菜や色んな食感の素材の組み合わせは自然と噛む回数を増やしてくれます。つい噛みたくなる「歯ざわり」や「歯ごたえ」のあるものを入れましょう。

えのきのすまし汁

| 《材料》 (4人分) | |
|------------|------------|
| 人参 | 40g |
| 塩蔵わかめ | 12g |
| えのき | 100g |
| だし汁 | 480cc |
| 水 | 600cc |
| 出汁昆布 | 2.5g |
| かつお節 | 6g |
| 酒 | 小さじ1(5g) |
| 薄口醤油 | 小さじ2(12g) |
| 塩 | 小さじ1/3(2g) |

- 《作り方》
- ①人参はせん切りにし、わかめは水に戻して食べやすい大きさに切る。
 - ②えのきは根元を切り落として3等分に切る。
 - ③だし汁と人参を鍋に入れ、沸騰したら、えのき、わかめを入れる。
 - ④火が通ったら、調味料で味付けする。

食物繊維の多い葉物野菜やきのこ、海藻などは歯や歯茎のブラッシング効果があります。よく噛むことで唾液が出るので、自浄・殺菌作用が期待できます。

オレンジわらびもち

| 《材料》 (4人分) | |
|----------------|-------|
| わらび粉 | 50g |
| オレンジジュース(100%) | 250cc |
| 砂糖 | 25g |
| 氷 | 適量 |
| ミントの葉(飾り用) | 適量 |

- 《作り方》
- ① 大きめのボールに氷を入れて、冷水を作る。
 - ② 鍋にわらび粉、オレンジジュース、砂糖を入れて、鍋の底から、かき混ぜる。
 - ③ 強火にかけ、水飴状になるまでよくかき混ぜる。
 - ④ 弱火して、透明状になるまで混ぜてから、火を止める。
 - ⑤ スプーンで一口大にすくって、①の冷水で冷やす。
 - ⑥ 器を変えて、冷蔵庫でしばらく冷やす(冷やしすぎは固くなるので注意)
 - ⑦ 器に盛り、ミントを添える。

| 1人分の栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | カルシウム | 鉄分 | V.C. | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|-----------|-------|-------|------|------|------|-------|-----|------|------|-------|
| | kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg | g | g |
| 梅干しごはん | 251 | 3.0 | 0.8 | 28.3 | 31 | 31 | 0.9 | 22 | 0.6 | 0.8 |
| 豆腐のコロッケ | 228 | 13.5 | 10.8 | 9.6 | 365 | 16 | 1.0 | 33 | 1.0 | 0.6 |
| オクラのわさび和え | 56 | 7.1 | 2.4 | 1.9 | 365 | 102 | 1.6 | 20 | 1.3 | 0.2 |
| すまし汁 | 15 | 1.5 | 0 | 13.6 | 201 | 10 | 0 | 0 | 1.5 | 1.1 |
| わらびもち | 75 | 0.5 | 0 | 19.1 | 113 | 8 | 0 | 14 | 0.2 | 0 |
| 合計 | 625 | 25.6 | 14 | 86.5 | 1075 | 167 | 3.5 | 89 | 4.6 | 2.7 |