

ヘルシークッキング

～よく噛んで食べて健康アップ～

主食・主菜

■ キーマカレー エネルギー：540kcal たんぱく質：17.0g 食塩：1.4g

材料	分量（4人分）	作り方
にんじん	40g	① にんじん、れんこんは皮をむいて粗みじんに切る
玉ねぎ	1/2 玉	② 長ひじきは水に戻して食べやすい長さに切る
合いびき肉	160g	③ フライパンに油を熱し、おろししょうがとひき肉を炒め、火が通ったら①、蒸し大豆、コーンを加えて炒め合わせる
れんこん	60g	④ ③に水を加えて弱火でれんこんに火が通るまで煮る
蒸し大豆	100g	⑤ カレールウを刻んで④に加えて溶かし、水分を蒸発させる
おろししょうが	10 g	⑥ お皿にご飯を盛り、⑤をかける
コーン（缶）	40g	
長ひじき	4 g	
カレールウ	2 個（40 g）	
油	小さじ 2	
水	400 c c	
ごはん	170 g × 4	

キーマカレーにすることでカレーの水分が減り、咀嚼が促されます。また、根菜や豆類、海藻を加えることで噛み応えもアップします。

副菜

■ 切り干し大根のオイマヨサラダ エネルギー：51kcal たんぱく質：2.0 g 食塩：0.4g

材料	分量（4人分）	作り方
切り干し大根	160g（戻し）	① 切り干し大根は水に戻して食べやすい長さに切る
かにかま	30g	② かにかまは、4等分にし、割く
きゅうり	1/2 本	③ きゅうりは千切りにする
オイスターソース	小さじ 1	④ ミニトマトはへたをとり、半分に切る
マヨネーズ	大さじ 1	⑤ ボウルに①、②、③を入れて、オイスターソースとマヨネーズ、すりごまを加えてよく和える
すりごま	小さじ 2	⑥ 器に⑤を盛り付け④を添える
ミニトマト	4 個	

切り干し大根を使うことで噛み応えがアップします。煮物ではなくサラダとして使うことで、より噛む力が育ちます。

★食事の栄養価★

エネルギー：591kcal たんぱく質：19.0g 食塩：1.8g

クレープ

材料	分量（4人分）	作り方
薄力粉	50g	① バターを溶かす
卵	1個	② ボウルに薄力粉、油、バター、卵を入れてよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えながらのばす
牛乳	120cc	
砂糖	大さじ1/2	③ フライパンに油を熱し、②の生地を薄く流して焼く
油（生地用）	大さじ1	
バター	10g	④ 果物は食べやすい大きさに切る
油（焼く用）	適量	⑤ ③にホイップクリーム、果物をのせて巻く
バナナ	お好みで	
黄桃		
キウイ		
ホイップクリーム		

クレープなどの巻物は、具材との食感が異なることで咀嚼が促されます。様々な食感のものを包んでみましょう。