

町食生活改善推進員の健康レシピ♪



～健康テーマ「五感で食事を楽しむレシピ」～

コロナ禍により会食等が制限され、食事を楽しむ機会が少なくなっていますか。
普段の食生活において五感を活かし、食事を楽しむことをおすすめします！

〈五感で食事を楽しむポイント〉



視覚

食材の色・つや・大きさ・盛りつけ。食器や花、照明など食の空間。



聴覚

調理中の音（焼く・揚げる・煮る・切るなど）、そしゃく音。
食事中的会話※、音楽（BGM）
※互い違いに座ったり、マスクを着用するようにしましょう。



嗅覚

食材のにおい（鮮度）、料理の香り。



味覚

五味（甘い・辛い・すっぱい・苦い・しょっぱい）＋旨味
噛んで味わう、薄味を感じる。



触覚

食感・のどごし、硬さや温度を感じる。

れんこん団子のお吸い物

材料	4人分
れんこん	300g
水	4カップ
穀物酢	小さじ2
鶏ひき肉	100g
片栗粉	大さじ4
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
だし汁	520cc
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/6
みつば	適量

〈作り方〉

- ①れんこんは皮をむき、3等分に切り分ける。ボウルに水、穀物酢、れんこんを入れて10～15分さらす。
- ②3等分にしたられんこんの1つはすりおろし水気を切る。残りの2つは粗みじん切りにする。
- ③ボウルに②のれんこん、鶏ひき肉、片栗粉、塩、こしょうをして合わせ、粘り気が出てきたらひと口大の団子状に丸める。
- ④鍋にだし汁を入れて中火でひと煮立ちさせる。軽く沸騰したら薄口しょうゆと塩を加えて調味する。③の団子を入れて5～7分加熱する。れんこん団子が浮いてきたら火からおろす。
- ⑤器にれんこん団子を盛りつけ、汁を入れたらみつばを添える。

栄養成分（1人分）

エネルギー 127kcal

塩分 1.1g

ポイント

れんこんはすりおろしたり、粗みじん切りにしているので食感を楽しむことができます。みつばの香りにより、薄味でもおいしくいただけます。



華やかいなり寿司

〈すし飯〉

材料	8個分
ごはん	400g
砂糖	大1小1
塩	4g
穀物酢	大2小2
白いりごま	大さじ2

〈いなり〉

油揚げ	4枚
砂糖	大1小1
しょうゆ	小さじ2
水	150cc

〈錦糸卵〉

卵	1.5個
酒	小さじ1強
片栗粉	小さじ1強
塩	ひとつまみ
油	小さじ1強

〈具材〉

むきえび	8尾
絹さや	4枚
にんじん	80g

〈添え〉

甘酢しょうが	適量
--------	----

ポイント

いなり寿司に具材を彩りよく飾って、華やかにしています。

3月の行事食（ひなまつりや卒園・卒業シーズンなど）としても取り入れられる料理です。

〈すし飯〉

①ボウルにごはん以外の調味料を入れて混ぜ、すし酢をつくる。別のボウルにごはん、すし酢を入れて切るように混ぜ冷ます。

〈いなり〉

①油揚げは半分に切って開く。鍋に油揚げ以外の調味料を入れて熱し、煮立ったら油揚げを入れて弱火で5分煮る。粗熱をとり、汁気を切る。

〈錦糸卵〉

①ボウルに酒、片栗粉を入れて混ぜ、卵を加えて溶きほぐす。塩を加えて混ぜ合わせる。

②卵焼き器に油を入れて弱火で熱し、卵液を半量流し入れて薄く広げ、火が通るまで加熱する。表面が乾いてきたら裏に返し、火が通るまで弱火で焼く。残りの卵液も同様にして計2枚焼く。

③粗熱をとり、せん切りにする。

〈具材〉

①むきえびはゆでて横に半分に切る。絹さやは筋をとり、塩ゆでしたあと細切りにする（塩は分量外）。にんじんは8枚の輪切りにし、花形に抜く。花形したにんじんをゆでる。

〈仕上げ〉

油揚げにすし飯を詰め、錦糸卵、むきえび、絹さや、花形にんじんを飾る。皿に盛りつけ、お好みで甘酢しょうがを添える。

栄養成分（2個分）
エネルギー 356kcal
塩分 1.6g

