

健康をめざしたレシピのご紹介♪



～健康テーマ「歯の健康レシピ」～

11月8日は「いい歯の日」です。歯は食べ物をしっかり噛むためにとても重要です。健康な歯を保つと、将来にわたって、おいしく楽しく食事をすることができます。そこで今回はよく噛むためのポイントを生かしたレシピをご紹介します♪





よく噛むためのポイント



「食材選び」の工夫

- ・食物繊維の多い食材
(根菜類、豆類、きのこ類、海藻類)
- ・弾力のある食材
(肉、こんにやく、たこ、いかなど)
- ・乾燥したもの
(切干大根、ナッツ類、干しいたけなど)

「調理」の工夫

- ・少し大きめに切る 
- ・加熱時間を短くし、歯ごたえを残す 
- ・異なる食材を組み合わせる

れんこんバーグ

材料	4人分
鶏ひき肉	400g
れんこん	100g
片栗粉	大さじ2
卵	1個
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
しめじ	60g
えのき	40g
しょうゆ	大さじ1・小さじ1
みりん	大さじ1・小さじ1
だし汁	120cc
片栗粉	小さじ1
サラダ油	大さじ1
しそ	4枚
ミニトマト	6個

<作り方>

- ①れんこんは皮をむき、5mm角にみじん切りする。
しめじは小房に分け、えのきは3等分に切ってほぐす。
しそは千切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、れんこんをいためる。
バットに取り出し、粗熱をとる。
- ③ボウルにAの材料を入れ、粘りが出るまでよくこね、等分し形を整える。
- ④フライパンにサラダ油を熱し③を入れ、中火で蓋をして両面をそれぞれ5分程度焼く。
- ⑤フライパンの余分なサラダ油をふき取り、だし汁を加え、沸騰したら、しめじ、えのきを入れ、Bを加える。再沸騰したら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑥焼きあがったれんこんバーグにあんをかけ、しそをのせ、ミニトマトを添える。

栄養成分(1人分)
エネルギー 274kcal
塩分 1.3g



ポイント📌

いつものハンバーグ生地にいためたれんこんを加えることで、シャキシャキの食感に仕上がります。

こんにゃくサラダ

材料	4人分
刺身こんにゃく	200g
きゅうり	80g
にんじん	80g
塩	少々
かにかま	4本
ポン酢	大さじ2弱
ごま油	小さじ2
いりごま	小さじ1強

A

ポイント

刺身こんにゃくの食感が楽しいサラダです。

<作り方>

- ①刺身こんにゃくは水洗いをして、水気をしっかりとふき取る。こんにゃくは細切りにする。同様にきゅうりとにんじんを細切りし、塩もみをする。かにかまは手で割く。
- ②ボウルにAを混ぜあわせ、①を加え、よく和える。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 53kcal
塩分 0.9g



ひとくちメモ



11月23日は「勤労感謝の日」



11月23日は「勤労感謝の日」です。

この日は、もともと「新嘗祭（にいなめさい）」といって、米や農作物などその年の収穫を神に感謝する日でした。

私たちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、様々な人たちの働きがあります。

改めて、毎日おいしい食事が食べられていることに感謝しましょう！



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

