今日の料理

～ ゆっくりよく噛んで、生活習慣予防を ～

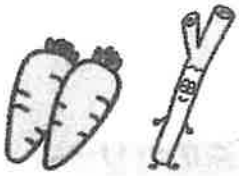


【 材料は４人分 】

★ ごはん （1杯 110ｇ）



★ 根菜入りつくね焼き



材料

鶏ひき肉……２４０ｇ

A
- しょうゆ……小さじ４／３
- 酒……小さじ４
- 片栗粉……小さじ２

ごぼう……４０ｇ
にんじん……４０ｇ
長ねぎ……４０ｇ
油……大さじ１
しょうゆ……小さじ２と２／３
みりん……小さじ２と２／３
サラダ菜……８枚
ミニトマト……８個

＊作り方＊

① ごぼう、にんじん、長ねぎはみじん切りにする。ごぼうは水に入れてあく抜きし、水気を切る。
② ボールに鶏ひき肉、Ａを入れてよく混ぜ、①を加えてさらに混ぜ、８等分の小判型にする。
③ フライパンに油をあたため、②を入れて中火で両面焼いて火を通し、しょうゆ、みりんを加えてからめるように焼く。
④ 器にサラダ菜を敷き、③を盛り、ミニトマトを添える。

根菜を入れることで噛みごたえアップ！
早食いは、食べすぎのもとです。ゆっくりよく噛んで食べましょう！1口30回が目安です。口に入れたものを、お茶などで流し込まないようにしましょう。

★ かぶとりんごのサラダ



材料

かぶ……１個（120ｇ）
りんご……１／２個（120ｇ）
しそ……4枚
レモン果汁……少々

A
- マヨネーズ……大さじ２
- ヨーグルト（低脂肪）…大さじ２
- しょうゆ……小さじ１
- こしょう……少々

＊作り方＊

① かぶは皮をむき、薄いいちょう切りにし、冷水でパリッとさせ、水気をふき取る。
② りんごは皮付きのまま、いちょう切りにし、レモン汁をふる。
③ しそは 細切りにする。
④ Ａの材料を混ぜ合わせ、①、②をあえて器に盛り、③を上にのせる。



★ かぶの葉と豆腐のみそ汁

材料

かぶの葉……40ｇ
えのき……40ｇ
絹ごし豆腐……1／2丁
だし汁……600cc
みそ……大さじ2弱

＊作り方＊

① かぶの葉とえのきは、3㎝の長さに切る。
豆腐は1.5㎝角に切る。
② 鍋にだし汁を入れ火にかけ、かぶの葉とえのきを入れて火が通るまで煮る。
③ 火を止めて、みそを溶き入れ、豆腐を加え沸騰しないよう加熱する。



かぶや大根の葉には、カルシウムが豊富に含まれています。捨ててしまわずに、みそ汁に入れたり、ご飯に混ぜこんでみるのもいいでしょう。
からざく切りにして冷凍しておくと手軽に使えてです。

★ 紅茶のゼリー

材料

A｛グラニュー糖……大さじ6
　紅茶のティーバッグ…2袋
　水……400cc｝
粉寒天……4ｇ
水……200cc
みかん（缶詰）……8粒

＊作り方＊

① 鍋にAを入れ火にかけ、沸いたら蓋をして10分蒸らす。
② 粉寒天を水に入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、混ぜながら約1分煮る。
③ 火をとめ、Aを加えてよく混ぜる。
④ みかんを入れた器に③を流し入れ、あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。

1日の食塩摂取目標量は
男性7.5ｇ、女性6.5ｇです。
味にメリハリをつけて減塩を！



今日のエネルギー

	エネルギー（KCal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	塩分（g）
ごはん	172	2．8	0．3	0．0
根菜入りつくね焼き	178	11．7	10．8	1．0
かぶとりんごのサラダ	79	1．0	5．5	0．3
かぶの葉と豆腐の味噌汁	45	4．1	1．9	1．2
紅茶のゼリー	92	0．2	0．0	0．0
合 計	566	19．8	18．5	2．5

