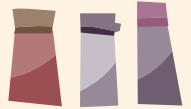




栄養士さんが教える「身体が喜ぶハッピーレシピ」



～6月4日から6月10日の期間は歯と口の健康週間です～

噛む力が弱くなると、噛みごたえのある食材（野菜、海藻類、魚介類、肉類など）を避け、穀物や菓子類・砂糖を多くとる傾向になり、生活習慣病を招く原因になります。

噛む力をつけ維持するには毎日の食事がなによりのトレーニングです。具材を大きく切ること、しっかり噛むための野菜類を毎回食べることを意識し、お口の機能を維持しましょう。

エネルギー：474kcal	脂質：9 g
たんぱく質：24.6 g	食塩：2.0 g



✂️雑穀ごはん

材料（4人分）

米……………200 g 雑穀……………20 g

✂️ゆで鶏の香味ソースかけ

材料（4人分）

鶏むね肉……………280 g	酢らっきょう……………40 g
酒……………20 g	しょうが……………少々
塩……………0.8 g	にら……………12 g
きゅうり……………120 g	すりごま……………4 g
赤ピーマン……………120 g	酢……………15 g
じゃが芋……………400 g	砂糖……………3 g
	塩……………1.5 g

作り方

- ①きゅうりはピーラーでりぼん状にむき、水にさらして水気をきっておく。
- ②赤ピーマンは種子を取り、細切りにする。
- ③じゃが芋は粉ふき芋にする。
- ④鶏むね肉は酒と塩をして袋に入れ、30分湯せんにかける。
- ⑤酢らっきょうとしょうがは千切り、にらは5mm長さに切る。
- ⑥⑤にすりごま、甘酢を加え、香味ソースを作る。
- ⑦器に①②③とそぎ切りにした鶏むね肉を盛りつけ、香味ソースをかける。

✂️コールスローサラダ

材料（4人分）

キャベツ……………200 g	A	ヨーグルト……………40 g
玉ねぎ……………40 g		マヨネーズ……………20 g
コーン……………12 g		塩……………1.2 g
		粒こしょう……………少々

作り方

- ①キャベツはざく切り、玉ねぎはスライスする。
- ②コーンは水気をきっておく。
- ③①②を器に盛り、Aを合わせてかける。

✂️小松菜とちりめんじゃこのチヂミ

材料（4人分）

小松菜……………120 g	A	酢……………9 g
ちりめんじゃこ……………8 g		砂糖……………3 g
片栗粉……………40 g		塩……………0.9 g
ごま油……………大さじ1		しょうゆ……………9 g
		粉唐辛子……………少々

作り方

- ①小松菜は茹でて2cmくらいに切り、軽くしぼる。
- ②①に片栗粉、ちりめんじゃこを入れて混ぜる。
- ③フライパンにごま油をひき、②を入れて焼く。
- ④③を器に盛り、Aをかける。



お問い合わせ先 肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)2564

