

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～10日は「歯と口の健康週間」です

噛む力が弱くなると、噛みごたえのある野菜、海藻類、魚介類、肉類、種実類などを避け、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、しっかり噛むための野菜類を毎回食べることを意識してみましょう。

エネルギー：565kcal	脂質：19.1 g
たんぱく質：28.8 g	食塩：1.9 g



✂️ 麦ごはん

材料（4人分）

米……………200g 押し麦……………20g

✂️ 手羽元のトマト煮

材料（4人分）

手羽元……………8本 トマト水煮缶詰…200g
 玉ねぎ……………200g 白ワイン……………20cc
 ズッキーニ……………200g 水……………400cc
 にんにく……………少々 ハーブソルト……………4g
 オリーブ油……………大さじ1

作り方

- ①玉ねぎはくし型、ズッキーニは輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ炒め、手羽元を軽く焼く。
- ③②に玉ねぎ、白ワインを入れて炒める。
- ④トマト水煮缶、水、ズッキーニを入れ10分くらい加熱し、ハーブソルトで味付けする。

✂️ レタスとオクラのフライパン蒸し焼き

材料（4人分）

レタス……………280g	A	オイスターソース…大さじ1
オクラ……………80g		酢……………5cc
ごま油……………小さじ1		砂糖……………1.5g
		塩……………0.5g

作り方

- ①レタスは洗って手でちぎり、水気をきっておく。
- ②オクラはななめ切りにしてさっと茹でる。
- ③フライパンにレタス、オクラを入れ、ごま油をかけて強火で蒸し焼きにする。
- ④Aを混ぜ合わせて味付けする。

✂️ パプリカのカレーピクルス

材料（4人分）

パプリカ……………160g	甘酢の材料
玉ねぎ……………80g	酢……………8cc
カレー粉……………少々	砂糖……………3g
粒こしょう……………少々	塩……………0.8g

作り方

- ①パプリカ、玉ねぎは大きめに切り、熱湯にくぐらせて冷ましておく。
- ②袋に①を入れ、甘酢、カレー粉を加えてもみこみ、しばらくおく。
- ③器に盛り付け、粒こしょうをまぶす。

✂️ ミックスビーンズとひじきのきんぴら

材料（4人分）

ミックスビーンズ…120g	ごま油……………小さじ1
ひじき（戻し）…40g	みりん……………大さじ1
にんにく……………少々	しょうゆ……………大さじ1

作り方

- ①ミックスビーンズは茹でて水気をきっておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、みじん切りにんにく、ミックスビーンズ、ひじきを炒める。
- ③みりんとしょうゆで味付けする。

