



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、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：565kcal	脂質：25.4 g
たんぱく質：32.7 g	食塩：1.5 g

✂️雑穀ご飯

材料（4人分）

米……………200 g とうもろこし ……20 g
雑穀……………20 g

✂️手羽元のハーブ焼き

材料（4人分）

鶏手羽元……………8本	B	粉さんしょう ……少々
しょうゆ ……12 g		黒こしょう ……少々
酒……………12 g		いりごま ……少々
おろしにんにく…4 g		人参 ……80 g
オクラ ……8本		油 ……大さじ1

作り方

- ①手羽元とAをポリ袋に入れ、もみ込んでしばらくおく。
- ②オクラは茹でて半分に切り、人参は太めの千切りにして茹でておく。
- ③①を袋から出し、汁気をきって、フライパンで両面を焼く。
- ④器に盛り付け、Bを合わせてふる。



✂️パプリカのカレーピクルス

材料（4人分）

パプリカ（赤・黄）…160 g

甘酢の材料

酢……………10cc
砂糖……………4g
塩……………1g
カレー粉 ……1g

作り方

- ①パプリカは大きく乱切りにし、熱湯にさっとくぐらせる。
- ②甘酢にカレー粉を合わせ、パプリカを漬け込む。

✂️セロリの浅漬け

材料（4人分）

セロリ ……120 g

甘酢の材料

酢……………10cc
砂糖……………4g
塩……………1g
レモン果汁…小さじ1

作り方

- ①セロリは筋を取り、乱切りにして熱湯にくぐらせておく。
- ②甘酢にレモン果汁を合わせ、セロリを漬け込む。

✂️ミニトマトの梅酢漬け

材料（4人分）

ミニトマト……………12 個

梅酢の材料

砂糖……………0.5 g
塩……………0.1 g
梅果汁……………20cc

作り方

- ①ミニトマトはへたを取り、梅酢に漬け込む。



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)8412