



# 噛み噛みメニュー



最近あまり噛まなくても食べられる食事が増えています。食べ物をしっかり噛むことは生涯を通じて全身の健康維持に大きな効果があります。毎日の食事は噛む力をつける何よりのトレーニングです。今回はしっかり噛んで味わうメニューをご紹介します。

エネルギー：515kcal 脂質：15 g  
たんぱく質：21.2 g 食塩：1.6 g

## ✂ 麦ごはん

### 材料（1人分）

米 . . . . . 50 g  
麦 . . . . . 5 g

### 作り方

①米と麦を洗い通常の水加減で炊く

## ✂ カリカリ豚肉とゆで野菜のレタス包み

### 材料（1人分）

豚肉（もも） . . . . . 60 g  
人参 . . . . . 30 g  
ごぼう . . . . . 20 g  
しその葉 . . . . . 1/2 枚  
レタス（サラダ菜） . . . 1 枚  
（香味タレ）  
ねぎ . . . . . 5 g  
すりごま . . . . . 小さじ1/2  
唐辛子 . . . . . 少々  
ごま油 . . . . . 小さじ1  
みりん . . . . . 小さじ1  
しょうゆ . . . . . 小さじ1

### 作り方

①豚肉はフライパンでカリカリに焼く。  
②人参、ごぼうは千切りにして炒める。  
③レタス（サラダ菜）にしその葉、豚肉、野菜を巻いて香味タレをつけていただく。  
※香味タレの作り方  
①ねぎは小口切りにする。  
②ごま油を熱し、ねぎ、唐辛子、すりごまを入れて加熱し、みりん、しょうゆを加える。



## ✂ コロコロ野菜のかき揚げ

### 材料（1人分）

玉ねぎ . . . . . 30 g  
紫玉ねぎ . . . . . 10 g  
冷凍コーン . . . . . 5 g  
いんげん . . . . . 10 g  
小麦粉 . . . . . 小さじ1  
卵 . . . . . 1/4 個  
水 . . . . . 適量  
揚げ油 . . . . . 適量  
塩・レモン . . . . . 適量

### 作り方

①玉ねぎは1cm角、いんげんは1～2cmに切っておく。  
②衣を作っ①とコーンをざっくり混ぜる。  
③揚げ油を熱して②をスプーンで丸めながら入れる。  
④2～3分かけて揚げる。  
⑤器に盛り、レモンを添え、塩をひとつまみふる。

## ✂ きゅうりとキャベツ、わかめの酢の物

### 材料（1人分）

きゅうり . . . . . 30 g  
キャベツ . . . . . 30 g  
わかめ（乾） . . . . . 5 g  
酢 . . . . . 小さじ1  
砂糖 . . . . . 小さじ1/2  
食塩 . . . . . 0.5 g

### 作り方

①きゅうりは大きめに乱切りにし、キャベツは手で一口大に切る。  
②ビニール袋に①とわかめ、調味料を入れてもみ込む。