



栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～やわらかいものを好んで食べていませんか？～

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、種実類などを避けて、穀物や菓子類、砂糖を多く取る傾向があります。毎日の食事は噛む力をつけるなよりのトレーニングです。「歯とお口の健康習慣（6月4日～6月10日）」を機会に、やわらかい食品を多く取るようになっていないかチェックしてみましょう。

エネルギー：515kcal	脂質：17.4 g
たんぱく質：20.6 g	食塩：1.7 g



✂️雑穀ごはん

材料（4人分）

米……………200 g 雑穀……………20 g
※この分量で炊飯すると、一人分の炊き上がりご飯量は約120 gです。

✂️野菜の肉巻き

材料（4人分）

豚もも薄切り肉…280 g 人参……………80 g
ごぼう……………80 g いんげん……………80 g
みりん……………20cc しょうゆ……………20cc
油……………8 g

作り方

- ①人参、ごぼうはスティック状の5cm長さに切り、下茹でしておく。
- ②いんげんは筋を取り、5cm長さに切り、下茹でしておく。
- ③肉を広げ①②をしっかりと巻き。
- ④フライパンに油をしき、巻終わりを下にして焼く。
- ⑤肉が焼けたら、みりん、しょうゆを加え、転がしながら味をなじませる。



✂️切干大根の炒め煮

材料（4人分）

切干大根(戻し)…80 g たけのこ……………120 g
きくらげ(戻し)…40 g だし汁……………400cc
みりん……………20cc しょうゆ……………12cc
ごま油……………8 g

作り方

- ①たけのこ、きくらげは切干大根に合わせて細く切る。
- ②ごま油で①を炒めて、だし汁を入れて煮る。
- ③みりん、しょうゆで調味する。

✂️きゅうり、わかめの酢の物

材料（4人分）

きゅうり……………120 g	A	酢……………30cc
玉ねぎ……………120 g		砂糖……………10 g
わかめ(戻し)…12 g		塩……………3 g
ミニトマト……………8個		

作り方

- ①きゅうり、玉ねぎはスライスして、玉ねぎは水にさらしておく。
- ②①の玉ねぎの水気をしぼり、戻したわかめを加え、甘酢で和える。
- ③器に盛り、ミニトマトを2個ずつ添える。

✂️くだもの

材料（4人分）

パイナップル……………320 g