

しっかり噛んで口から元気！
なごやか栄養教室



おこわ風まぜごはん



ポイント

具材を大きめに切ることで、噛み応えたっぷりの混ぜご飯です。干しえびや干し椎茸のうまみも味わえる一品です！

材料	一人分		人分	
		目安量		目安量
米	50g		g	
もち米	25g		g	
鶏肉(もも肉)	40g		g	
小松菜	25g	1/2株	g	株
干し椎茸		中1枚		中 枚
{ 干しえび ぬるま湯	2.5g		g	
		小2		
しょうが	2.5g		g	
長ねぎ		5cm		cm
A {	酒	10g	大2/3	g
	醤油	6g	大1/3	g
	砂糖	1g	小1/3	g
	中華だし	0.5g	ひとつまみ	g
ごま油		小1/6		

<作り方>

- ① 米ともち米を合わせて洗い、炊飯器で浸水し炊く。
- ② 小松菜の茎は、1cm幅の小口切りにし、葉は2cmくらいの大きさに切る。
- ③ 干し椎茸は、ぬるま湯につけて戻し、石づきを除いて1cm角に切る。
- ④ 干しえびは、ぬるま湯につけて戻し、粗く刻む。戻し汁はとっておく。
- ⑤ 長ねぎとしょうがは、みじん切りにする。
- ⑥ 鶏肉は、1cm角に切る。
- ⑦ フライパンを中火で熱し、鶏肉を炒める。
- ⑧ 鶏肉に火が通ってきたら、残りの具材を加え、全体にしんなりしてきたら、Aと④の干しえびの戻し汁を加えて炒め合わせる。
- ⑨ ごま油を加えて火を止め、熱いうちに①と混ぜ合わせる。



根菜のみそチャウダー



ポイント

食物繊維たっぷりの根菜を使い、よく噛めるメニューとしました。牛乳で、カルシウムもとることができます。

材料	一人分		人分	
		目安量		目安量
れんこん	25g		g	
ごぼう	25g		g	
さつまいも	15g		g	
長ねぎ	15g	1/6本	g	本
かつお節	8g		g	
水		125cc		cc
牛乳	80g	75cc	g	cc
味噌	4.5g	大さじ1/4	g	

<作り方>

- ① 水を鍋で沸かし、沸騰したところへかつお節を入れる。再沸騰したら、火を止めてこし、だし汁をとる。
- ② れんこんは、皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにし、酢水(分量外)にさらし、水分を切る。
- ③ ごぼうは、皮をむいて斜め薄切りにし、水にさらし、水分を切る。
- ④ さつまいもは、5mm厚さのいちょう切りにし、水にさらし、水分を切る。
- ⑤ 長ねぎは、斜め薄切りにする。
- ⑥ 鍋に①②③④⑤を入れ、弱めの中火にかけて、4分煮る。
- ⑦ 牛乳を加えてさらに3分ほど煮る。
- ⑧ 火を止めて味噌を溶かし入れる。

ほたじゃが



ポイント

具材を大きめに切ることで、噛み応えを増しています。



材料	一人分		人分	
		目安量		目安量
調理用蒸しほたて		2個		個
A {	じゃがいも	75g	g	
	にんじん	12g	g	本
きぬさや	3g	1.5枚		枚
サラダ油		大1/4		
水	100cc		cc	
めんつゆ (2倍濃縮)		大2/3		
みりん	4g	大1/4	g	

<作り方>

- ① じゃがいもは、4等分に切る。
- ② にんじんは、乱切りにする。
- ③ きぬさやは、すじを取り、斜めに半分程度に切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、Aを炒める。
- ⑤ ほたてを加え、身を崩さないように炒め、水を加えて煮る。5分ほどでほたてのみを取り出す。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、めんつゆを加えて、中火から弱火で約5分煮込む。
- ⑦ 仕上げにみりんを回し入れ、ほたてときぬさやを加えて、2～3分煮立たせる。

にんじンドレッシングサラダ



ポイント

生野菜は噛み応えがしっかりあります。ドレッシングも手作り、塩分をおさえるよう工夫しています。



材料	一人分		人分	
		目安量		目安量
レタス	30g		g	
ブロッコリー	25g	1/8株	g	株
トマト	50g	1/4個	g	個
きゅうり	25g	1/4本	g	本
にんじん	35g	1/6本	g	本
A {	酢	10g	g	
	オリーブオイル	大1/2		
	醤油	小1/4		
	こしょう	少々	少々	

<作り方>

- ① にんじんをすりおろし、Aの材料を加えて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ② ブロッコリーは、小房に切り分けて熱湯で茹で、ザルにあげて冷ます。
- ③ レタスは、一口より少し大きめにちぎる。
- ④ きゅうりは、斜め薄切りにする。
- ⑤ トマトは、くし形に切る。
- ⑥ ②③④⑤を皿に盛り、①をかける。



メニュー名	エネルギー (kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	塩分(g)
おこわ風まぜごはん	330	14.5	3.6	2.0	1.2
根菜のみそチャウダー	125	5.8	3.4	3.0	0.9
ほたじゃが	126	5.1	3.4	1.3	0.9
にんじンドレッシングサラダ	114	2.2	7.8	3.2	0.2

