

健康応援レシピ

～しっかり噛もう②～

管理栄養士からのコメント

しっかりと噛むには食材を大きく切ったり、ひとつの煮物にいくつかの食材を使うことがおすすめです。汁物でも野菜をたくさん入れることで、野菜のビタミンも一緒にとれ、おかずの一品として具材を考えてみましょう。



ポイント

○しっかりと噛む必要性のある

食材を使う。

煮物

蓮根	15g
春雨	8g
大豆水煮	10g
切干大根	5g
生しいたけ	1枚
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
だし汁	適量

④

- ①蓮根は皮をむかずスライスする。
- ②春雨は戻して適当な長さに切る。
- ③大豆水煮はさっと茹でる。
- ④切干大根は戻して適当な長さに切る。
- ⑤生しいたけは石づきを取り線に切る。
- ⑥①～⑤をから炒りし④を入れ煮る。

具たくさん味噌汁

牛蒡	15g
もやし	10g
白菜	15g
油揚げ	5g
葱	5g
味噌	大さじ1/2
だし汁	150cc

- ①牛蒡は斜めに切りあく抜きする。
- ②もやしはさっと洗う。
- ③白菜は繊維に沿って2cm位に切る。
- ④油揚げは油抜きをして線に切る。
- ⑤葱は小口切りにする。
- ⑥出し汁に①～④を入れ煮る。煮立ったら味噌を溶き入れる。
- ⑦最後に⑤を入れる。