

健康応援レシピ

～しっかりと噛もう～

管理栄養士からのコメント

体重が増えてくる原因のひとつとして、早食いがあります。しっかりと噛む事で食べすぎを予防することもできるし、唾液もしっかり出ます。今よりも1回でも噛む回数を増やしましょう。



ポイント

- ◎豆腐ハンバーグに切干大根やひじきを入れることで噛む回数増える
- ◎煮物の食材を大きく切る。

豆腐ハンバーグ

木綿豆腐	30g	①木綿豆腐は茹でてつぶす。
豚ひき肉	30g	②葱は小口切りにする。
葱	10g	③切干大根は戻して細かく切る。
切干大根	1g	④ひじきは戻しておく。
(干) ひじき	0.2g	⑤①～④と豚ひき肉を混ぜ、塩・こしょうし、小判型に丸める。
塩・こしょう	少々	⑥フライパンに油をひき焼く。
油	小さじ1	

煮物

じゃがいも	60g	①じゃがいもは一口大に切る。
人参	15g	②人参は乱切りにする。
たまねぎ	50g	③たまねぎは乱切りにする。
こんにゃく	20g	④こんにゃくはさっと茹で適当な大きさに切る。
牛もも	20g	⑤牛ももは適当な大きさに切る。
しょうゆ	小さじ1	⑥⑤をしっかりとから炒りし、①～④を入れ炒める。
砂糖	小さじ1	⑦Aを入れ煮る。
だし汁	1/2カップ	

①