

栄養教室 献立

令和5年9月

材料：4人分 栄養価：1人分

※ で囲んだ食材は別の料理でも使用します。

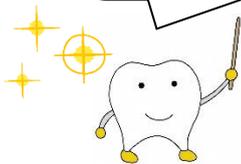
《よく噛むメニュー》

1. れんこんつくね



1個あたり - 294kcal たんぱく質 13.5g
食塩相当量 1.5g

れんこんは大きめに切ると
噛み応えUP!



～材料～

| | |
|--|-------------|
| れんこん | 400g (中2節) |
| にんじん | 80g (1/2本) |
| たまねぎ | 120g (2/3玉) |
| 豚ひき肉 | 240g |
| A | |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| こしょう (黒) | 少々 |
| しょうが (すりおろし) | 10g |
| かたくり粉 | 20g |

| | | |
|---|---|----------|
| B | 油 | 大さじ1 |
| | しょうゆ | 大さじ1+1/4 |
| | みりん | 大さじ1 |
| | 酒 | 大さじ2 |
| | はちみつ | 大さじ1 |
| | 青ねぎ | 10g |

～作り方～

- れんこんは皮をむき2/3をすりおろし、残りは粗みじん切りにする。にんじん、たまねぎも粗みじん切りにする。
- 青ねぎは小口切りにする。
- ボウルに①、豚ひき肉、Aを入れ、粘りが出るまでよくこねる。16等分にし小判型に成形する。
- フライパンに油をひき、両面に焼き色が付くまで焼く。
- 水(分量外)を入れて蓋をし、2～3分程度蒸し焼きにする。
- Bをボウルで混ぜ合わせ、⑤に入れてからめる。
- 器に盛り、青ねぎを散らす。

*よく噛んでゆっくり食べよう! ～「ベジもぐ」の実践♪～

早食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防にもつながります。
また、よく噛むことでホルモン分泌が高まるので食欲が抑制され、ゆっくり味わうことで、うす味・適量でも満足感が得られます。目指せ、ひとくちプラス10回!



2. きゅうりとわかめの酢の物



1個あたり - 20kcal たんぱく質 0.9g
食塩相当量 0.6g

ベジもぐ!実践のためには、
きゅうりを乱切りや
蛇腹切りにしてもいいよ。



～材料～

| | |
|----------|-----------|
| きゅうり | 200g (2本) |
| 塩 (塩もみ用) | 小さじ1/3 |
| わかめ (乾) | 6g |
| A | |
| 酢 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ごま | 小さじ1 |

～作り方～

- きゅうりは輪切りにして、塩もみする。きゅうりの水分が抜けたら水気を強く絞る。わかめ(乾)は水で戻し、水気を切る。
- Aを混ぜ合わせる。
- ②に、①・ごまを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で20～30分程度おく。

3. 切り干し大根とえのきたけのスープ



エネルギー 43kcal たんぱく質 1.9g
食塩相当量 1.2g

切り干し大根の、ぼりぼりとした食感がアクセントに！よく噛んで食べましょう。



～材料～

| | | |
|-----------------------|---|----------------|
| 切り干し大根……………20g | A | 塩……………小さじ1/2 |
| えのきたけ……………100g (1/2袋) | | こしょう(黒)……………少々 |
| にんじん……………80g (1/2本) | | しょうゆ……………小さじ1 |
| だし(かつお・昆布)……………3カップ | | ごま油……………小さじ1 |
| | | 青ねぎ……………10g |

～作り方～

1. 切り干し大根はもみ洗いして汚れを取り除き、水気を絞り食べやすい長さに切る。えのきたけは根元を切り落とし、半分に切り、ほぐす。にんじんは千切り、青ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にだしを入れ、①の切り干し大根、にんじんを入れ火にかける。
3. 煮立ったらえのきたけを入れ、蓋をして弱火にし、切り干し大根がやわらかくなるまで煮る。
4. Aで味を調え、ごま油を回しいれる。
5. 器に盛り、①の青ねぎを散らす。

*「自然に噛む回数が増える」歯ごたえのあるクッキングのポイント

- ・加熱時間を工夫する。野菜やいも類は、加熱しすぎないようにする。
- ・歯ごたえのある食品を使う。
- ・食物繊維が多い食品を取り入れる。
- ・食材(野菜、肉など)は大きく厚めに切る。
- ・お茶や水などで、食べ物を流し込まないようにする。



4. オートミールクッキー



エネルギー 94kcal たんぱく質 1.8g
食塩相当量 0.0g

黒ごま以外にも、きなこやココアなどを加えて簡単アレンジ♪

～材料～

| |
|-----------------|
| オートミール……………50g |
| 砂糖……………大さじ1+1/3 |
| 油……………大さじ1+1/3 |
| 黒ごま……………小さじ2/3 |
| 水……………大さじ1 |

～作り方～

1. オートミールをフードプロセッサーで粉末状にし、ボウルに移す。(フードプロセッサーがなければ、袋に入れて麺棒で砕いてもOK)
2. ①に砂糖、油、黒ごまを加え、混ぜ合わせる。
3. 水を加えて混ぜ合わせる。
4. ③を4等分にし、クッキングシートを敷いた天板にスプーン等でのせ、形を整える。
5. 200度に予熱したオーブンで15分焼く。

総合計(ごはん150g含む): エネルギー 685kcal たんぱく質 22.0g 食塩相当量 3.2g
(※ごはん150g: エネルギー234kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0g)

* ホームページで栄養教室の献立や健康情報を発信しています *

・ホームページ「食育ポータル」⇒ <https://www.city.kurashiki.okayama.jp/syokuiku/>

《資料提供: 倉敷市保健所 健康づくり課食育推進係 TEL 434-9868》

