

栄養教室 献立

令和4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. れんこんとひき肉のみそ炒め

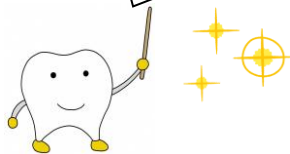


～材料～

れんこん	320g (中1.5節)	油	大さじ1
茎にんにく	120g (14本)	豚ひき肉	240g
砂糖	大さじ1	酢	大さじ1
酒	大さじ2		
しょうゆ	大さじ1		
みそ	大さじ1		

エネルギー 267kcal たんぱく質 13.7g 塩分 1.4g

ひき肉は自分で叩いて
作ると、より噛み応えUP!



～作り方～

水：2カップ 酢：小さじ2

- れんこんは皮をむいて一口大の乱切りにし、酢水にさらし、ざるにあげて水気をきる。茎にんにくは3cm長さに切る。
- 小さめの器にAを入れて混ぜ、合わせ調味料を作る。
- フライパンに油を入れ中火で熱し、①のれんこんを入れて炒める。焼き色がついたらひき肉と茎にんにくを加え、肉をほぐしながら炒め合わせる。
- 肉の色が変わったら、②を加えて混ぜながら全体になじませる。酢を加えさっと混ぜる。

*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. チンゲンサイとしめじのナムル



～材料～

チンゲンサイ	250g (1株)
しめじ	100g (1袋)
にんにく	1かけ (10g)
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1
すりごま	小さじ1

～作り方～

- チンゲンサイは5cm長さに切り、茎は縦薄切りにする。しめじは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。にんにくは皮をむき、すりおろす。
- ①のチンゲンサイ、しめじを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600wで3分程加熱する。
- ボウルに②を入れ、すりおろしたにんにくとAを加え、混ぜ合わせる。

エネルギー 29kcal たんぱく質 1.6g 塩分 0.5g

小松菜やほうれん草など
他の野菜でもおいしかったですよ!



3. 根菜汁



1杯あたり 24kcal たんぱく質 1.5g 塩分 1.1g

大根の葉が出回る時期は、
みそ汁に入れるとアクセントに！

～材 料～

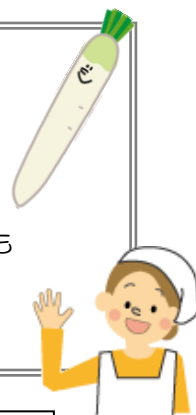
だいこん(根)・・・120g (5cm程度)	だし汁(かつお・昆布)・・・3カップ
にんじん・・・30g (1/3本)	A しょうゆ・・・大さじ1 塩・・・ひとつまみ
ごぼう・・・40g (1/6本)	
まいたけ・・・60g (1袋弱)	
七味唐辛子・・・適量	

～作り方～

1. だいこん(根)は食べやすい大きさの乱切りにし、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらして水気を切る。まいたけは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
2. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①を入れて煮る。火が通ったらAで味を調える。
3. お碗に盛り、七味唐辛子を振る。

*「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。
◎今回の食材だと…れんこん、茎にんにく、しめじ、だいこん、ごぼう、まいたけ、さつまいも
- ・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. 揚げない大学芋



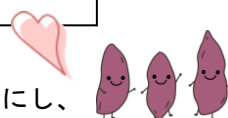
1杯あたり 116kcal たんぱく質 0.8g 塩分 0g

～材 料～

さつまいも	220g (中1本)
有塩バター	8g
はちみつ	大さじ1+1/2
黒ごま	小さじ1

～作り方～

1. 洗ったさつまいもを食べやすい大きさの乱切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600wで3分半程加熱する。
2. フライパンにバターを入れて熱し、①を入れて中火で炒める。表面に少し焦げ目がついたら、はちみつを全体に回しかける。最後に黒ごまをかける。



*よく噛むことでいいこといっぱい！

よく噛んでゆっくり食べると、満腹中枢が刺激され食べすぎを防ぐことができるので、肥満予防になります。消化酵素の分泌も促進されるため、消化・吸収をよくしてくれます。他にも、よく噛むことで分泌が促進される唾液には、口の中の細菌の増殖を抑えてくれる働きなどがあるので、むし歯や歯周病予防にも効果があります。



総合計(ごはん150g含む): エネルギー 688kcal たんぱく質 21.4g 塩分 3.0g
(※ごはん150g: エネルギー 252kcal たんぱく質 3.8g 塩分 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》

