

栄養教室 献立

令和6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。

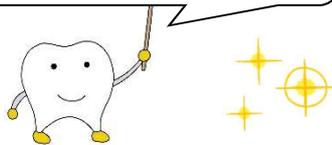
《よく噛むメニュー》

1. 鶏肉のコーンフレーク焼き



エネルギー 218kcal
たんぱく質 17.6g
食塩相当量 0.9g

アーモンドスライスを加えても美味しくいただけます!



～材 料～

鶏むね肉	280g	オクラ	120g (8本)
こしょう (黒)	少々	ミニトマト	120g (8個)
A			
マヨネーズ	大さじ2		
しょうゆ	小さじ2		
薄力粉	大さじ1		
コーンフレーク (プレーン)	60g		

～作り方～

1. 鶏むね肉は8等分のそぎ切りにし、こしょうをふる。オーブンを180℃に予熱する。
2. ビニール袋にAを入れよく混ぜ、①を入れて揉み冷蔵庫で20分ほど置く。
3. ビニール袋にコーンフレークを入れ、すりこぎで粗くつぶす。②の全体にしっかりつけ、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
4. 180℃のオーブンで20分焼く。
5. オクラはゆでてガクをむき、斜め切りにする。ミニトマトは洗ってヘタをとる。
6. 皿に④と⑤を盛り付ける。

*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!

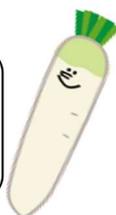


2. 切干しだいこんのケチャップ煮



エネルギー 92kcal たんぱく質 4.5g
食塩相当量 0.8g

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～

切干しだいこん	30g	A	ケチャップ	大さじ3
たまねぎ	100g (1/2玉)		しょうゆ	小さじ1
青ピーマン	30g (1個)		切干しだいこんの戻し汁	1カップ
ツナ缶 (油漬)	70g			

～作り方～

1. 切干しだいこんはさっと洗う。水で戻したら水気を絞り、食べやすい長さに切る。(戻し汁は使うので残しておく)
2. たまねぎは薄切りにし、青ピーマンは千切りにする。
3. フライパンにツナを汁ごと入れて熱し、②を入れて炒め、油がまわったら①を加える。
4. Aを入れ、煮汁がなくなるまで煮つめる。

3. れんこんの豆乳スープ



1杯あたり 65kcal たんぱく質 3.2g
食塩相当量 1.5g

歯ごたえのある食材を厚く切る
のがポイント！

～材料～

れんこん……………200g	無調整豆乳……………1カップ
にんじん…40g (1/4本)	塩……………小さじ1/2
しめじ……………40g	こしょう(黒) ……少々
A [水……………2カップ	
[コンソメ…小さじ2	

～作り方～

1. れんこんとにんじんは、食べやすい大きさの乱切りにする。しめじは石づきを切り落とし、子房にわせる。
2. 鍋に①とAを入れて煮る。
3. 火が通ったら豆乳を加えて温め、塩、こしょうで味を調える。
※煮立てると分離してしまうので、注意してください

* 「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. ナタデココのマンゴーゼリー



1杯あたり 68kcal
たんぱく質 0.3g
食塩相当量 0.0g

～材料～

マンゴー(冷凍) ……200g
ナタデココ……………100g
水……………100ml
粉寒天……………2g
砂糖……………大さじ1+1/2

ナタデココの弾力で
噛む回数がアップ！



～作り方～

1. マンゴーは解凍し、常温に戻す。ナタデココは水気を切っておく。
2. 鍋にマンゴーを入れて、マッシャーでつぶす。
3. 2に水と粉寒天を入れて火にかけ、よく混ぜながら煮溶かす。沸騰したら火を弱め、さらに2分程混ぜる。
4. 火を止めて砂糖を加えて溶かし、カップに注ぐ。
5. ナタデココを加え、冷蔵庫で冷やし固める。

総合計(ごはん含まない)：エネルギー 443kcal たんぱく質 25.6g 食塩相当量 3.2g

(※参考 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 TEL434-9868》

