



さかな



あぶら



やさい



たまご

★ ポイント ★

繊維の多い野菜や弾力のある練り製品は、よく噛まないで飲み込むことができません。ご飯とそれらの食品を混ぜ、こんがり焼き色を付けることで、更にしっかり噛むことができます。



■ 作り方（調理時間20分）

- ① ニラは1cm長さに切り、ちくわは薄い輪切りにする
- ② ボウルに卵を割りほぐし、ご飯を加えてよく混ぜる
- ③ ②に片栗粉をふり入れ、①を加えて混ぜ合わせる
- ④ フライパンにごま油小さじ2を中火で熱し、③の生地を半量流し入れて薄くのばし、フタをして3分焼く
- ⑤ 焼き色がついたら裏返し、フライ返しで軽く押さえてから2分焼く
もう1枚同様に焼く
- ⑥ Aを合わせ、つけて食べる

★ アドバイス ★

ちくわは薄く切ると全体に風味が広がります。具はツナ缶や炒めたひき肉でもおいしくいただけます。



主食

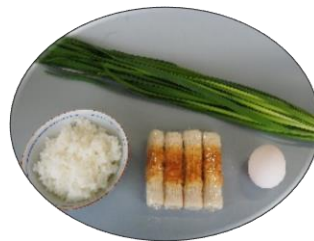
かみかみレシピ

ごはん千切り



■ 材料（2人分・2枚分）

- ・ご飯 200g
- ・ニラ 1束(100g)
- ・ちくわ 2本
- ・卵 2個
- ・片栗粉 大さじ2
- ・ごま油 小さじ4
- A ポン酢しょうゆ 大さじ2
- すりごま 大さじ1



1人分

エネルギー 403kcal たんぱく質 13.0kcal 塩分 2.1g

このレシピでとれる食品群



にく



あぶら



やさい

★ ポイント ★

かたまり肉や野菜を大きめに切ることで、噛む回数が増えます。野菜は歯ごたえが残る程度に炒めましょう。



■ 作り方 (調理時間20分)

- ① 豚肉は一口大に切る
ビニール袋に片栗粉・豚肉を入れてまぶす
- ② にんじんは5mm厚さの半月切り、他の野菜は一口大に切る
- ③ フライパンに油を中火で熱し、豚肉・にんじんを加え豚肉にしっかり火が通るまで炒める
- ④ ③に玉ねぎ・ピーマン・トマトを入れ、3分炒める
- ⑤ ④にAを入れてからめる

★ アドバイス ★

噛む力に少し不安がある方は、豚ロース肉(とんかつ用)→(薄切り)にかえましょう。野菜は茹でるか電子レンジで加熱して使います。

【すし酢を手作りする場合】

すし酢大さじ3 = 酢大さじ2・砂糖小さじ4
塩小さじ1/2



主菜

かみかみレシピ

カンタン酢豚



■ 材料 (2人分)

- ・豚ロース肉 2枚(140g)
(とんかつ用)
- ・片栗粉 小さじ2
- ・玉ねぎ 1/2個(100g)
- ・にんじん 1/5本(30g)
- ・ピーマン 1個
- ・トマト 1/2個(100g)
- ・油 小さじ1
- A すし酢 大さじ3
- ケチャップ 大さじ1



1人分

エネルギー 276kcal たんぱく質 12.9g 塩分 1.8g



副菜

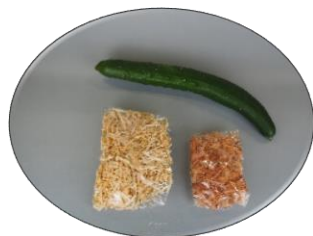
かみかみレシピ

切干大根のポン酢和え



■材料（2人分）

- ・切干大根 20g
- ・きゅうり 1/2本(50g)
- ・花かつお 小1パック
- ・ポン酢しょうゆ 小さじ2



1人分

エネルギー 39kcal たんぱく質 2.0g 塩分 0.5g

このレシピでとれる食品群



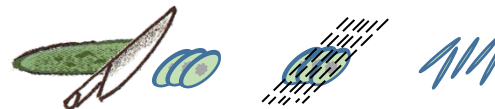
★ ポイント ★

切干大根はサッと戻すと、しっかりとした歯ごたえが残ります。きゅうりのパリパリ食感も楽しめます。



■作り方（調理時間10分）

- ① 切干大根はボウルに入れ湯をかけ、ザルにあげ、冷めたら軽くしぼり、2cm長さに切る
- ② きゅうりは細切りにする



- ③ ボウルに①②と花かつおを入れ、ポン酢しょうゆで和える

★ アドバイス ★

花かつおを細かく切ったするめ、しらす、干し桜えび等にかえてもおいしくいただけます。

