

噛み噛みレシピをご紹介します！

みなさんは、普段からよく噛んで食べていますか？

よく噛んで食べることは、肥満予防、う歯（むし歯）予防、消化吸収の促進など、様々な効果を得ることができます。

今回は、よく噛んで食べるのに適したレシピをご紹介します！よく噛むことを普段より意識して食事をしてみましょう！

噛み噛みポイント その①

きのこ類や海藻類、繊維の多い野菜などを積極的に使いましょう！

ごぼうと豚肉のごまみそ炒め

材料（2人分）

ごぼう	1本	
にんじん	1本	
豚肉（薄切り）	150g	
A	すりごま（白）	大さじ2
	みそ	大さじ1と1/2
	砂糖	小さじ2
	酒	小さじ2
ごま油	小さじ2	
水	1/2カップ	

1人分 熱量：453kcal
塩分：0.9g

作り方

- ① ごぼうは皮をこそげ、細めの乱切りにして水にさらす。
- ② にんじんは皮をむき、縦に4等分にして、ごぼうと同じくらいの大きさの乱切りにする。
- ③ 豚肉は、3～4cm幅に切る。
- ④ フライパンを熱し、ごま油を入れ、ごぼうとにんじんを加えて炒め、油がまわったら水を加えて強火で煮る。
- ⑤ 水分がなくなって、ごぼうがやわらかくなったら、豚肉を加える。
- ⑥ 肉の色が変わったら、混ぜ合わせたAを加えて全体からめる。



切り干し大根の中華風サラダ

材料（2人分）

切り干し大根	20g	
長ねぎ	5cm	
しょうが	1/2かけ	
にんにく	1/2かけ	
赤とうがらし	1本	
ごま油	大さじ1	
レタス	2枚	
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ1

1人分 熱量：110kcal
塩分：0.7g

作り方

- ① 切り干し大根は洗ってから塩でもみ、水にさらしてもどし、水けをきる。
- ② 長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにし、ボウルに入れる。
- ③ ②にA、小口切りにした赤とうがらし、ごま油、切り干し大根を加えてあえる。
- ④ ちぎったレタスを敷いた器に盛る。



噛み噛みポイント その②

タコやイカなど、弾力のある食材を積極的に使いましょう！

トマトとたこのポルトガル風ごはん

材料（2人分）

米	1カップ
トマト（中）	1個
ゆでだこ（足）	1パック
たまねぎ（中）	1/2個
アンチョビ	20g
パクチー	適量
イタリアンパセリ	適量
にんにく（みじん切り）	1かけ分
オリーブオイル	大さじ3
塩	小さじ1/2
水	1と1/2カップ
粗びき黒こしょう	少々

1人分 熱量：574kcal
塩分：2.0g

作り方

- ① たこは一口大に切る。
- ② トマトはへたを取って約1cm角に切る。
- ③ たまねぎはみじん切りにする。
- ④ パクチー、イタリアンパセリはざく切りにする。
- ⑤ 厚手の鍋に、オリーブオイル、たまねぎ、にんにくを入れて弱火で熱し、じっくりと炒める。
- ⑥ 米を洗わずに加え、油がまわるまで炒める。
- ⑦ たこを加えてさっと炒め、塩をふる。
- ⑧ ⑦に分量の水、トマトを入れて全体を混ぜ合わせ、ふたをして中火で熱する。
- ⑨ 煮立ったら、弱火にして10分炊き、火を止めて10分蒸らす。
- ⑩ パクチー、イタリアンパセリを加えて混ぜ合わせ、黒こしょうをふる。



いかのたたき揚げ

材料（2人分）

やりいか	2はい
卵白	1/2個
塩、こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
A パセリのみじん切り	大さじ1
粉山椒	小さじ1/2
揚げ油	適量

1人分 熱量：181kcal
塩分：0.6g

作り方

- ① いかは、足を抜き取ってわたを除き、エンペラをはずす。いかの胴を洗って切り開き、皮をむいて足やエンペラと一緒に5mm角の粗みじんにつけて包丁でたたく。
- ② ①にAを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 揚げ油を約180℃に熱し、②をスプーンですくい、1杯ずつ木べらの上で平たい丸形に整えながら、揚げ油に落とし入れて揚げる。

片栗粉の量は、衣のなじみ具合を見ながら調節しましょう！

