

丈夫な歯を作るお口ケアレシピ



主催 八潮市立保健センター

～歯と口の健康週間～

おにぎらず

387kcal たんぱく質18.0g 塩分0.8g

材料(4人分)

豚ももスライス肉 … 240g

A
しょうゆ …… 小さじ1と1/2
みりん …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1
おろし生姜 …… 少々
こしょう …… 少々

アスパラガス …… 4本

小松菜 …… 160g

にんじん …… 40g

スライスチーズ …… 2枚

焼き海苔(全形) …… 2枚

精白米 …… 180g

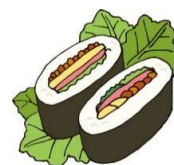
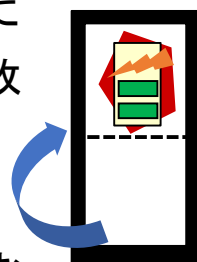
玄米 …… 60g

※精白米と玄米をまぜて炊く。

作り方

- ① 小松菜は茹でて1cm幅に切る。にんじんは千切りにして茹でる。アスパラガスは根元を落とし、下から1/3の皮をピーラーでむき、食べやすい長さに切る。
- ② 豚ももスライス肉をAに漬けて10分置き、フライパンでアスパラガスと一緒に汁気がなくなるまで焼く。
- ③ 焼き海苔を半分に切り、その上にごはん、②、スライスチーズ1/2枚①の小松菜、にんじんをのせて二つ折りにする。
- ④ ③をラップにのせて、ぎゅっと包む。包丁でラップごと半分に切る。(同様に3つ作る。)
- ⑤ 皿に④の断面を上にして盛り付けアスパラガスを添える。

具をのせた図



水菜と豆腐のスープ

25kcal たんぱく質2.2g 塩分0.6g

材料(4人分)

水菜 …… 120g

もめん豆腐 …… 75g

干しいたけ …… 2枚

コンソメ(固形) …… 1個

水 …… 600cc

作り方

- ① 水菜は2cmの長さに、もめん豆腐はさいの目に切る。干しいたけは水で戻しスライスする。(戻し汁は②で使う。)
- ② 鍋に水600ccを沸かし、①と戻し汁を入れて火にかけ、沸騰したらコンソメで味をととのえる。

こうなごサラダ

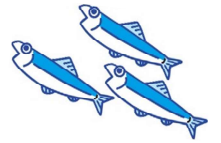
46cal たんぱく質4.1g 塩分0.7g

材料(4人分)

こうなご		30g
もやし		120g
キャベツ		120g
きゅうり		1/2本
ごま油		小さじ2
しょうゆ		小さじ1
酢		小さじ2

作り方

- ① こうなごはフライパンでサッと炒める。
- ② キャベツときゅうりはせん切りにする。
- ③ 鍋に湯をわかし、もやしとキャベツを茹でて水気をしっかり絞る。
- ④ ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせる。



※ こうなごとは、いかなごの稚魚のことで、カルシウム豊富な小魚です。しらすでも代用できます。

ざくざくシリアルバー

103kcal たんぱく質2.5g 塩分0.2g



材料(4人分)

オールブラン		60g
マシュマロ		40g
バター		10g

作り方

- ① 陶器の丼ぶりにマシュマロとバターを入れ電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ② 取り出し、オールブランを加えて混ぜる。
- ③ クッキングシートで挟み、平たく伸ばし、冷蔵庫でかためる。
- ④ 好みの大きさに切る。



合 計

エネルギー	561kcal
たんぱく質	26.8g
塩分	2.3g