

## よく噛むメニュー

### 凍り豆腐の揚げ煮

#### ●材料(4人分)

- ・凍り豆腐 2枚 ・片栗粉 小さじ4 ・揚げ油 適量
- ・三温糖 小さじ1強 ・みりん 小さじ1+1/2 ・しょうゆ 小1+1/2
- ・かつお節 4g ・水 100g

#### ●作り方

- ①鍋に分量の水を入れ、お湯沸かしかつお節を入れ出汁をとる。
- ②①に三温糖・みりん・しょうゆを入れ、味を調える。
- ③凍り豆腐を湯戻しし、軽く水気を切り、片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④②③を入れ、ひと煮立ちさせる。



★ひとくちの咀嚼機能は  
**30回**が望ましいと  
されています！



### 挽肉サラダ

#### ●材料(4人分)

- ・ごぼう 30g ・もやし 60g ・キャベツ 60g ・鶏ひき肉 60g ・油 適量
- ・砂糖 小さじ2 ・しょうゆ 小さじ2 ・白すりごま 8g ・マヨネーズ 12g

#### ●作り方

- ①ごぼうを薄切りにし、酢水につける。キャベツは短冊に切る。
- ②鍋に油を入れ、鶏ひき肉を炒め、そばろを作る。
- ③②に①のごぼうを加え、柔らかくなるまで炒め、砂糖、しょうゆを入れ味をつける。
- ④もやし、きゃべつをお好みの固さにゆでる。
- ⑤③④、すりごま、マヨネーズで味を調える。



### わかめの味噌汁

#### ●材料(4人分)

- ・わかめ 1.2g ・たまねぎ 40g ・にんじん 30g
- ・煮干し 8g ・みそ 12g

#### ●作り方

- ①鍋に煮干しと水を入れ30分浸す。火にかけ沸騰したら、あくをとりながら5分程煮出す
- ②たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、わかめは戻し食べやすい大きさに切る。
- ③①に②を入れ、柔らかくなるまで煮る。みそをいれ味を調える。



よく噛むことは、味覚の発達・肥満防止・言葉がはっきり話せるようになる・虫歯の予防などたくさん良いことがあります。ぜひ作ってみてください♪

