

●酢鶏

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
鶏むね肉	150g	1/2枚	①コンニャクは食べやすい大きさに手でちぎり、鶏肉も同じくらいの大きさに切り水気を切る。ピーマン、パプリカは乱切り、玉葱はくし形、しいたけ、レンコンは一口大に切る。野菜はさっと下茹でする。 ②ボールに鶏肉、コンニャクとAの調味料を入れよくもみ込み15～20分おく。 ③フライパンに油を入れ②に片栗粉をまぶして焼く。 ④③のフライパンに酢大さじ1を入れ、野菜を混ぜ入れる。Bの調味料を入れ全体にからめる。
コンニャク	100g		
醤油	大さじ1		
A みりん	大さじ1/2		
おろしにんにく	小さじ1/2		
生姜	小さじ1/2		
片栗粉	適宜		
油	適宜		
玉ねぎ	100g	1/2個	
ピーマン	90g	2個	
パプリカ	50g	1/2個	
しいたけ	60g	4枚	
レンコン	90g		
酢	大さじ2		
ケチャップ	大さじ2		
B 砂糖	大さじ1と1/2		
醤油	大さじ1		
酢	大さじ1		

●もやしと人参のナムル風

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
もやし	200g		①人参はもやしくらいの太さに切る。卵はゆで卵にする。 ②鍋に水をはり、沸騰したら人参を入れ、さらに沸騰したらもやしを入れ、再び沸騰したらザルにあげる。温かいうちにごま油、塩、コショウをふり合わせる。 ③ゆで卵は縦1/4に切り、横1/4の8等分にする。上からだししょうゆをかける。 ④ボールに野菜、卵、を入れピーナッツをあわせる。仕上げにあおさのりを散らす。
人参	100g		
ゴマ油	大さじ1/2		
塩	小さじ1/4		
コショウ	少々		
卵	2個		
だし醤油	5g	小さじ1	
刻みピーナッツ	20g		
あおさのり	少々		

●いかときゅうりの酢の物

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
カットわかめ	3g		①わかめは水で戻して水気を切る。 ②きゅうりは3mmくらいのやや厚めのスライスにし、分量以外の塩少々を軽くふりかけ、しばらく置いて水分を絞る。 ③いかは3mm厚さくらいの短冊切りにする。沸騰したお湯で茹で、ざるにあげる。 ④材料と調味料を合わせる。
いか	80g		
きゅうり	120g		
塩	1つまみ		
酢	大さじ2		
砂糖	小さじ2		
醤油	小さじ2		

●もち麦ご飯

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
米	220g		①お米をとぐ。もち麦と分量の水を加えて炊く。
もち麦	60g		
水	420cc		

(1人分)

エネルギー	574 kcal
たんぱく質	23.4 g
脂質	18.7 g
食物繊維	7.2 g
塩分	2.3 g

ポイント:

お口の健康を保つため、噛み応えのあるものを中心に食物繊維たっぷりの献立にしました。少し大きめに切ったり、歯ごたえを残した加熱など調理法も工夫しています。しっかり噛んで味わってみましょう。