



かみかみレシピ

平成30年度
松本市学校給食課
松本市学校栄養士会

発行



今年から、第3期 松本市食育推進計画「すこやか食プランまつもと」が始まりました。このプランでは、

食にかかわる活動をつなぎ、市民一人ひとりの豊かな食習慣を育む

ことを目指しています。特に子どもの頃から基本的な食習慣を身につけることが重要であり、食を通じて「健康寿命延伸都市」を目指すものです。今回は、よくかむ30かみかみ運動を受けて、家庭でも簡単に作れるよく噛む料理レシピをご紹介します。

アーモンドトースト

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
食パン (4枚切り)	4枚
バター	40g
★砂糖	大さじ2
★スライスアーモンド	20g
★粉アーモンド	20g

作り方

1. バターは電子レンジ600Wで30秒加熱し、とがす。
2. とがしたバターに、★の材料を混ぜる。
3. 食パンに、2を塗る。
4. トースターで、5分程度焼く。
(焼き色をみて、薄ければ加熱時間を増やしてください。)

エネルギー	411	kcal
たんぱく質	11.4	g
脂質	17.1	g
食塩相当量	1.5	g

アーモンドを、すりごまにかえてもおいしくできます。カリッと焼くと、噛みごたえがアップしますし、香ばしくておいしくなりますので試してみてください。

ジンジャーブレッド

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
小麦粉	80g
たまご	50g (M1個)
しょうが	8g
ベーキングパウダー (えのき氷)	2.4g 12g
バター	小さじ2
砂糖	大さじ3
黒砂糖	小さじ1
はちみつ	小さじ1
牛乳	40g
くるみ	20g
シナモン	0.8g
マフィンカップ	4枚

作り方

1. しょうがはすりおろしてしぼる。小麦粉とベーキングパウダーを混ぜて、ふるっておく。たまごは割りほぐす。
2. バターとえのき氷は電子レンジ600Wで30秒加熱しとがす。
※えのき氷は入れなくてもよい。入れるとしっかりとします。
3. 材料をすべて混ぜ合わせ、カップに流し入れる。半分より少ない量にする。(ふくらむため)
4. 170℃のオーブンで15分から20分焼く。焼き色を見て時間を調整してください。

エネルギー	151	kcal
たんぱく質	3.4	g
脂質	3.4	g
食塩相当量	0.1	g

材料を混ぜ合わせて焼くだけなので、お子さんと一緒に楽しく作れます。食欲のないときなど、おやつとして食べてもしっかり栄養補給になるので、おすすめです。

いかの香味焼き

材料 (おとな4人分)

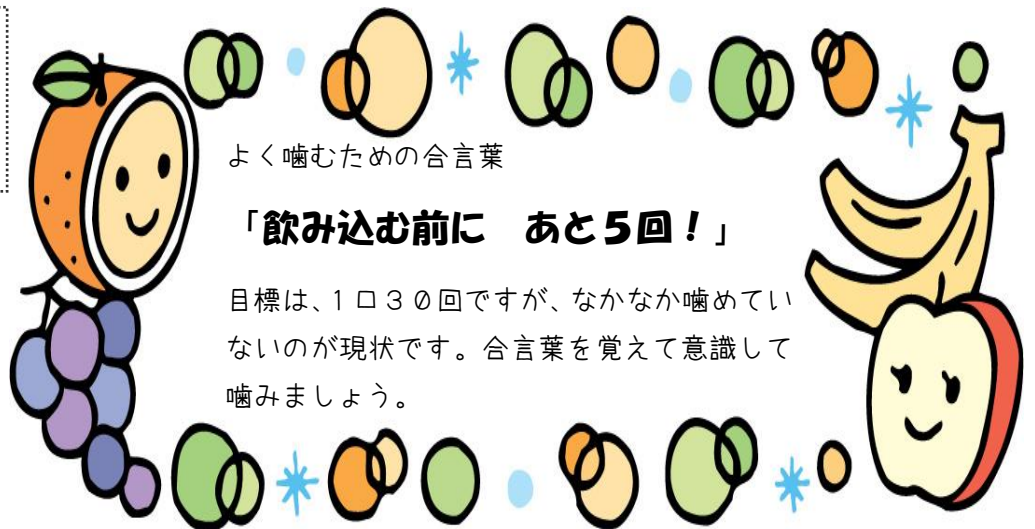
材料名	分量
ロールイカ	60g×4 切れ
しょうが	少々
ねぎ	20g (1/5 本)
★白みそ	大さじ 1/2
★みりん	小さじ 1
★しょうゆ	小さじ 2

エネルギー	31	kcal
たんぱく質	6.2	g
脂質	0.2	g
食塩相当量	0.5	g

作り方

1. しょうがはすりおろす。ねぎは、みじん切りにする。
2. ★の材料を合わせ、1 を混ぜる。
3. 2 にイカを20分つけ込む。
4. 160℃のオーブンで15分焼く。(又はフライパンで焼く)

イカ以外での魚(サバなど)でも、作れます。
フライパンでも焼けますが、みそが焦げやすいので、オーブんだと焼きやすいと思います。



カリポリ揚げ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
乾燥大豆	40g
片栗粉	大さじ 1
さつまいも	140g (中 1/2 本)
食べる煮干し	12g
揚げ油	適量
★砂糖	大さじ 2弱
★しょうゆ	小さじ 1.5
★みりん	小さじ 1
★酒	小さじ 1
★水	小さじ 1
スライスアーモンド	12g

エネルギー	189	kcal
たんぱく質	6.5	g
脂質	8.9	g
食塩相当量	0.4	g

作り方

1. 乾燥大豆を洗い、一晩水に浸す。
2. さつまいもを1.5cm角に切り、5分水につけてから水を切る。
3. 大豆の水をきり、片栗粉をまぶし、170℃の油で10分程度揚げ。(油に入れてしばらく触らず、衣がかたくなったらほぐすとよい。)油から上げる。冷めるとカリカリになる。
4. さつまいもを170℃の油で5分程度揚げる。竹串を刺して、火が通ったことを確認して、油から上げる。
5. いりこを皿に広げ、電子レンジ600Wで1分加熱し、水分をとばす。
6. ★の材料を小皿で混ぜ、電子レンジ600Wで30秒加熱し、砂糖を溶かす。
7. 3、4、5にスライスアーモンドを加え、6のタレをからめる。

乾燥大豆、ご家庭に眠っていませんか?カリポリに揚げるには、水煮ではなく、乾燥大豆に戻したのを使うのがポイントです。お子さんが好きな味付けと食感なので、嫌がらずによく噛んで食べてくれますよ。

カミカミサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
いかくんせい	16g
キャベツ	100g (中葉3枚)
きゅうり	50g (中1/3本)
セロリー	20g (1/2本)
にんじん	25g (1/10本)
★塩	少々
★砂糖	少々
★油	小さじ1強
★酢	小さじ1強
★しょうゆ	大さじ1弱

作り方

1. いかくんせいは、食べやすい大きさに手でさく。
2. キャベツはざく切り、セロリー、きゅうり、にんじんは短いステックに切る。
3. 2を塩で軽くもんでおく。
4. ★の材料を合わせておき、いかくんせいと3を混ぜ合わせる。

エネルギー	32	kcal
たんぱく質	2.3	g
脂質	0.9	g
食塩相当量	0.9	g

野菜を大きく切ることで、噛む回数が増えます。
いかくんせいが、噛みごたえアップ食材であるとともに、サラダの味付けにも変化をつけてくれるのでおすすめです。



かいかいチップスサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
かぼちゃ	60g (1/20個)
れんこん	40g (1/3節)
ごぼう	40g (1/5本)
揚げ油	少々
きゅうり	80g (中1/2本)
にんじん	40g (中1/5本)
鶏ささみ肉	60g (小1本)
★マネズ	大さじ2
★しょうゆ	少々

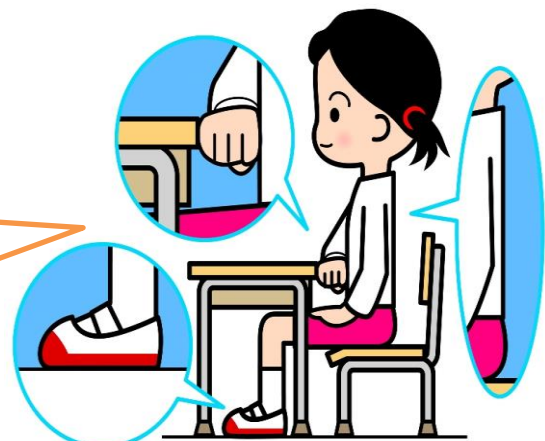
エネルギー	145	kcal
たんぱく質	4.8	g
脂質	10.1	g
食塩相当量	0.2	g

作り方

1. かぼちゃ、れんこん、ごぼうは素揚げ用に3mmの厚さの、食べやすい大きさに切る。
2. きゅうりは、縦半分に切り厚さ5mmほどの斜めスライスに切る。にんじんはせん切りにし、茹でて水で冷ます。鶏ささみは蒸してほぐす。
3. 1の野菜を素揚げし、冷ましておく。
4. 2の材料を★の材料で和えてから、素揚げした野菜の上にトッピングする。

素揚げした野菜の食感が楽しめるサラダです。
夏はゴーヤを薄くスライスして揚げてもよいと思います。
全部和えてしまうとベチャッになってしまうので、揚げた野菜は上にのせて食べるのがポイントです。

しっかり噛むには姿勢が大事です。
背筋をのばし、両足が床についた状態で食べるようにしましょう。



茎わかめのサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
茎わかめ	8g
切り干し大根	5g
きゅうり	80g(中1/2本)
キャベツ	150g(1/4玉)
ごま	小さじ1
★ごま油	小さじ1
★しょうゆ	小さじ2
★酢	小さじ2
★さとう	小さじ2

エネルギー	30	kcal
たんぱく質	1.2	g
脂質	1.1	g
食塩相当量	0.3	g

作り方

1. 茎わかめは、食べやすい大きさにざく切りにする。キャベツも同じようにざく切りにする。
2. きゅうりは、縦半分に切り厚さ 5 mmほどの斜めに切る。切り干し大根は、水戻しする。
3. キャベツ、きゅうり、わかめ、切り干し大根を軽く茹で、水で冷やして、水切りをする。
4. ★の材料を合わせ、3と和える。

茎わかめは、食物繊維を豊富に含んでいます。よく噛むので、満腹感を得られます。海そうなので、エネルギーも低くうれしい食材です。



ごぼうの唐揚げ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ごぼう	280g (中1・1/2本)
片栗粉	大1強
揚げ油	適量
★しょうゆ	大さじ2
★砂糖	大さじ2と1/2
★酒	大さじ2
★白いりごま	小さじ1強

エネルギー	131	kcal
たんぱく質	2.0	g
脂質	4.5	g
食塩相当量	0.9	g

作り方

1. ごぼうはよく洗い、1 cm幅の斜め切りにして、水にさらしあくを抜く。
2. ★の材料を合わせて煮立たせる。
3. 水切りしたごぼうに片栗粉をまぶす。
4. 160℃の油で5分程度きつね色になるまで揚げ、油から上げる。
5. 4に2をからめる。

ごぼうをじっくり揚げることで、カリッと仕上がり、よく噛めるようになります。甘辛のタレがあとを引き子どもにも喜ばれます。鶏肉や豚肉をごぼうと同じように片栗粉をつけて揚げ、ごぼうと一緒にタレとあえると、更にボリュームが出て主菜にもなります。その場合はタレを多めに作ってくださいね。

★栄養価は全て1人分で表示してあります。

★わからないことがありましたら、学校又は担当給食センターの栄養士までお問い合わせください。