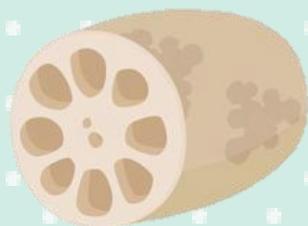


サンマル
か
噛ミング30



かみかみレシピ集

～ゆっくりよく噛んで食べよう～



カミング
30
サンマル

“噛ミング30(カミングサンマル)”とは、

ひとくち30回以上よく噛んで食べることで、

より健康的な生活を目指すキャッチフレーズです。



“よく噛んで食べる”というのは、ゆっくりとよく噛んで食べることです。かたい食べ物ばかりを食べたり、強く噛んで食べたりすることではありません。

「かみかみレシピ集」は、ひとくち30回以上よく噛んで食べることを目標に、食物繊維が多く含まれる食品を使ったり、食材の組み合わせや調理法の工夫をして、よく噛んで食べられる料理を掲載しました。

「歯ごたえ」などの食感を意識した料理のレパートリーも増やしていきましょう。

レシピの見方



サクサクれんこんサラダ



材料・下準備(2人分)

- れんこん …………… 小1節(150g) : 皮をむき、棒状に切る
- 油揚げ …………… 1枚 : 大きめに切る
- 海藻ミックス …………… 大さじ2(4g)
: 水または湯で戻す
- ぼん酢しょうゆ …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 大さじ1
- すりごま …………… 大さじ2

作り方

- ① 耐熱容器に、れんこん・油揚げを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で3分程度加熱し、粗熱をとる。
- ② ①に海藻ミックス・ぼん酢しょうゆ・ごま油・すりごまを加えて混ぜ合わせる。

Point

れんこんのサクサクした食感が楽しめる一品です。

かみかみレシピポイント

よく噛んで食べるためのポイントを紹介しています。

1人分のエネルギー・たんぱく質・食物繊維・食塩相当量を記載しています。

【食物繊維】1日の目標量 (g)

| 年齢 | 男性 | 女性 |
|-----------|------|------|
| 18~69 (歳) | 21以上 | 18以上 |
| 65歳以上 | 20以上 | 17以上 |

【食塩相当量】1日の目標量 (g)

| 年齢 | 男性 | 女性 |
|-------|-------|-------|
| 18歳以上 | 7.5未満 | 6.5未満 |

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

| 1人分 | エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|-----|---------|-------|------|-------|
| | 158kcal | 5.1g | 3.2g | 0.8g |



れんこんと水菜の赤しそマヨあえ



材料・下準備(2人分)

- れんこん …………… 100g
：皮をむき、いちよう切りにする
- 水菜 …………… 1/4袋(50g)
：食べやすい大きさに切る
- 赤しそふりかけ …… 小さじ1/4(1g)
- マヨネーズ ………… 小さじ3

Point

れんこんは電子レンジの加熱時間を短くして、水菜は加熱しない調理をすることで食感を残します。

作り方

- ① 耐熱容器にれんこんを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で3分程度加熱し、粗熱をとる。
- ② ①に水菜・赤しそふりかけ・マヨネーズを加えてあえる。

1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 80kcal | 1.3g | 1.8g | 0.4g |



紫キャベツのマスタードサラダ



材料・下準備(3人分)

- エリンギ …… 中1本(40g) : 繊維に沿ってさく
- 紫キャベツ …… 150g : せん切り
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- オリーブ油 …… 大さじ1/2
- 粒マスタード …… 大さじ1
- レモン汁 …… 大さじ1

Point

紫キャベツは加熱しないことで、食感を残します。エリンギを加えると食べごたえもアップ。

作り方

- ① 耐熱容器にエリンギを入れ、ふわっとラップをして、電子レンジ(600W)で1~2分程度加熱する。
- ② ①に紫キャベツ・調味料を加えて混ぜ合わせる。

1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 58kcal | 1.3g | 1.9g | 0.2g |



海鮮入り 和風豆乳スープ



材料・下準備(2人分)

- 水 …………… 100ml
- シーフードミックス …… 60g
- れんこん …………… 100g：棒状に切る
- ぶなしめじ …………… 1/2パック(50g)
：小房に分ける
- 無調整豆乳 …………… 200ml
- めんつゆ(3倍濃縮) …… 小さじ2
- こねぎ …………… 少々：小口切り

Point

れんこんの食感を残して煮ることで噛みごたえが残り、食材の食感を楽しむことができます。

作り方

- ① 鍋に水・シーフードミックス・れんこん・ぶなしめじを入れて、火が通るまで加熱する。(アクが出たらすくっておく)
- ② 豆乳・めんつゆを加え、温める。
- ③ 器に盛り付け、こねぎをちらす。

1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|
| 108kcal | 8.3g | 2.0g | 0.7g |



大豆もやしと油揚げのピリ辛あえ



材料・下準備(2人分)

- 大豆もやし …………… 1袋(200g)
- にら …………… 1/2束(50g)
: 食べやすい長さに切る
- 油揚げ …………… 1枚:大きめに切る
- 塩こうじ …………… 大さじ1
- ラー油 …………… 小さじ1/2~

Point

大豆もやしは豆があるため、加熱しても噛みごたえが残ります。よく噛む食材の油揚げと組み合わせた一品です。

作り方

- ① 耐熱容器に大豆もやし・にら・油揚げを入れて、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で3分程度加熱し、水けをきる。
- ② ①に塩こうじ・ラー油を加えて混ぜ合わせる。

お好みで輪切り唐辛子を加えるのもおすすめです。

1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 47kcal | 3.0g | 1.6g | 0.4g |



キッシュ風フランスパン



材料・下準備(2人分)

- 長さ40cmのフランスパン … 1/2本
- エリンギ …………… 1本 : 繊維に沿ってさく
- ベーコン …………… 1枚 : 1cm幅に切る
- 冷凍ほうれんそう …………… 20g
- 卵 …………… 1個
- 牛乳 …………… 大さじ1
- ピザ用チーズ …………… 20g

Point

具に噛みごたえのあるエリンギを使用しました。パンは焼くことにより、水分が少なくなるので、噛む回数が増えます。

作り方

- ① フランスパンを半分に切り、白い部分をスプーンや指で押してくぼみを作り、エリンギ・ベーコン・冷凍ほうれん草をのせる。
- ② ボウルに卵・牛乳を入れてよく混ぜ、①のくぼみに流し入れる。
- ③ チーズをのせ、トースター(1000W)で15分程度加熱する。
(卵に火が通らない場合はアルミホイルをかぶせて加熱する。)



1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|
| 318kcal | 12.8g | 2.9g | 1.7g |



竹輪とこまつなの塩昆布あえ



材料・下準備(2人分)

- 焼き竹輪 …………… 小2本(40g) : 斜め輪切り
- こまつな …………… 150g : 2~3cm長さに切る
- いりごま …………… 大さじ1
- 塩昆布 …………… 大さじ1/2(3g)
- ごま油 …………… 大さじ1/2

Point

弾力のある竹輪を使用して、よく噛むことを意識できる一品です。

作り方

- ① 耐熱容器にこまつなを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で2分程度加熱し、水けをきる。
- ② ①に残りの材料を全て加え、混ぜ合わせる。

こまつなは加熱時間を少なくすることで、噛みごたえが増します。

1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 81kcal | 4.1g | 2.0g | 0.7g |



さつまいもとしらたきの煮物



材料・下準備(3人分)

- A
- 乾しいたけ 5g
: さっと洗い、水で戻して4等分に切る
 - 水(乾しいたけの戻し汁) 1カップ
 - さつまいも 中1本(250g) : 乱切り
 - しらたき(あく抜き不要のもの) .. 小1袋(100g)
: 食べやすい長さに切る
 - 砂糖 小さじ1
 - みりん 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ2
 - 酒 大さじ1

Point

さつまいもは、皮を残して大きめに切ることで、噛む回数を増やせます。

作り方

- ① 鍋にA・さつまいも・しらたきを入れて煮る。
- ② さつまいもに火が通ったら調味料を入れて3分程度煮る。

しらたきを加えてさらに噛む回数がアップ。

1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|
| 132kcal | 1.3g | 4.1g | 0.7g |



レンジで ごぼうサラダ



材料・下準備(2人分)

| | | | |
|-------|------|-----------|------------|
| ごぼう | 1/2本 | 繊維に沿って細切り | } A:合わせておく |
| にんじん | 1/3本 | 繊維に沿って細切り | |
| 砂糖 | 小さじ1 | | |
| しょうゆ | 小さじ1 | | |
| すりごま | 大さじ1 | | |
| マヨネーズ | 大さじ1 | | |

Point

野菜は繊維に沿って細切りにすることで、しっかりとした歯ごたえが楽しめます。

作り方

- ① 耐熱容器にごぼう・にんじんを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で、4分程度加熱する。
- ② ①の水けをきり、A とよく混ぜ合わせる。

お子さんにも食べやすいように甘めに仕上げました。

1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 88kcal | 1.3g | 2.4g | 0.6g |



中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう!



野菜スティック～豆腐ディップ～



材料・下準備(3人分)

お好みの野菜

きゅうり・だいこん・にんじん・パプリカ・・・各60g程度
：棒状に切る

豆腐ディップ

絹ごし豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
みそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
オリーブ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
チリパウダー・粗挽きこしょう・豆板醤・・ お好みで

Point

野菜スティックの
ポリポリした食感と、
豆腐で作ったディップ
は相性◎です。

作り方

- ① 豆腐ディップは、豆腐をスプーンでつぶしながら調味料とよく混ぜる。
- ② 野菜に豆腐ディップを添える。

1人分 ※ 野菜は、きゅうり・だいこん・にんじん・パプリカ各20gで計算

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 83kcal | 2.9g | 1.8g | 0.8g |



生揚げとこんにゃくのみそ煮



材料・下準備(5人分)

- こんにゃく(あく抜き不要のもの)……1枚(250g)
: 2cm角程度に切る
- 生揚げ……………1枚(150g)
: 2cm角程度に切る
- 砂糖…………… 大さじ1
- みそ…………… 大さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮)…………… 大さじ1
- 水…………… 大さじ3
- 七味唐辛子、粉さんしょう…………… お好みで

Point

食材を大きめに切ることで、噛みごたえが増します。

作り方

- 鍋にこんにゃくを入れ、水分が抜けて表面が少し乾くまで炒める。
- 生揚げと調味料を加え、時々混ぜながら5分程度煮る。
- 器に盛り付けて、お好みで七味唐辛子や粉さんしょうを振る。

1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 63kcal | 3.7g | 1.5g | 0.9g |



小魚ナッツ



材料・下準備(4人分)

- ミックスナッツ(食塩無添加) …… 50g
- 煮干し(食塩無添加) …………… 50g
- 白ごま …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ2
- みりん …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 小さじ1

Point

噛みごたえのある
小魚やナッツ類を
使うと、よく噛んで
食べることができます。

作り方

- ① フライパンにミックスナッツと煮干しを入れ、
中火で5分ほど炒って、白ごまを加える。
- ② フライパンの奥に材料を寄せ、手前に全ての
調味料を加え、混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
- ③ ふつふつしてきたら、ミックスナッツと煮干しをからめる。

タレとからめてから、
フライパンで冷ましておくと、
ナッツと煮干しがパラパラに
なります。



1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|
| 144kcal | 9.2g | 1.1g | 0.4g |



毎日350g以上の野菜を食べよう!

豚肉ときのこの塩こうじ炒め



材料・下準備(2人分)

- 豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用) …… 140g
- エリンギ …………… 1本：棒状に切る
- 長ねぎ …………… 1本：5cmの長さに切る
- 塩こうじ …………… 大さじ1
- 油 …………… 大さじ1

Point

食材を棒状に切ることで、「シャキッ」とした食感になります。

作り方

- ① ビニール袋に、豚肉・エリンギ・長ねぎを入れ、塩こうじを加えて味をなじませる。
(なじませる時間は短くても大丈夫ですが、一晩おくと、肉はやわらかくなり、きのこ野菜のうま味も増します。)
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
(または、油を使わず、耐熱皿に広げてのせ、ふわっとラップをして、電子レンジ(600w)で5分程度加熱する。)

味付けは塩こうじだけで簡単に。

1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|
| 247kcal | 13.0g | 2.5g | 0.8g |



サクサクれんこんサラダ



材料・下準備(2人分)

- れんこん …………… 小1節(150g) : 皮をむき、棒状に切る
- 油揚げ …………… 1枚 : 大きめに切る
- 海藻ミックス …………… 大さじ2(4g)
: 水または湯で戻す
- ぽん酢しょうゆ …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 大さじ1
- すりごま …………… 大さじ2

Point

れんこんのサクサクした食感が楽しめる一品です。

作り方

- 耐熱容器に、れんこん・油揚げを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で3分程度加熱し、粗熱をとる。
- ①に海藻ミックス・ぽん酢しょうゆ・ごま油・すりごまを加えて混ぜ合わせる。

1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|
| 158kcal | 5.1g | 3.2g | 0.8g |



さば餃子のオーブン焼き



材料・下準備(10個分)

- さば水煮缶 …………… 1缶(190g) : 汁けをきる
- ピーマン …………… 2個 : みじん切り
- たまねぎ …………… 1/2個 : みじん切り
- ケチャップ …………… 大さじ3
- ぎょうざの皮 …………… 20枚
- 油 …………… 適量(ぎょうざの皮に塗る)

Point

オーブンで焼くと
ぎょうざの皮がカリッと
仕上がり、噛む回数を
増やすことができます。

作り方

- ① ボウルにさば・ピーマン・たまねぎ・ケチャップを入れて混ぜ合わせる。
- ② ぎょうざの皮の上に①をのせ、上からもう1枚のぎょうざの皮をかぶせて包む。
- ③ 表面に油を塗って、180℃に温めたオーブンで20分程度焼く。

フォークを使うと
包みやすいです。



2個分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|
| 137kcal | 7.3g | 1.4g | 0.6g |



ごぼうとしらたきのきんぴら



材料・下準備(4人分)

- ごぼう …………… 1/2本 : せん切りにし、水にさらして水けを切る
にんじん …………… 1/4本 : せん切り
しらたき(あく抜き不要のもの) …… 200g : 食べやすい長さに切る
ごま油 …………… 大さじ1/2
水 …………… 大さじ4
めんつゆ(3倍濃縮) …………… 大さじ1と1/2
みりん …………… 大さじ1/2

作り方

- ① フライパンに油を熱し、ごぼう・にんじんを入れて炒める。
- ② しらたきを加えてさらに炒め、水・めんつゆ・みりんを入れて、煮汁が少なくなるまで炒め煮にする。

Point

ごぼう・にんじんに弾力のあるしらたきを加えると、噛む回数を増やすことができます。

お好みで七味唐辛子を振りかけてもおいしくいただけます。

1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 41kcal | 0.6g | 2.3g | 0.7g |



毎日350g以上の野菜を食べよう!

ピーマンとさくらえびのあえもの



材料・下準備(2人分)

- ピーマン …………… 4個 : 繊維に沿って細切り
- さくらえび(素干し) …… 大さじ2
- みりん …………… 大さじ1/2
- しょうゆ …………… 大さじ1/2
- ごま油 …………… 大さじ1/2

Point

ピーマンは繊維に沿って切ることで、歯ごたえが良くなります。

作り方

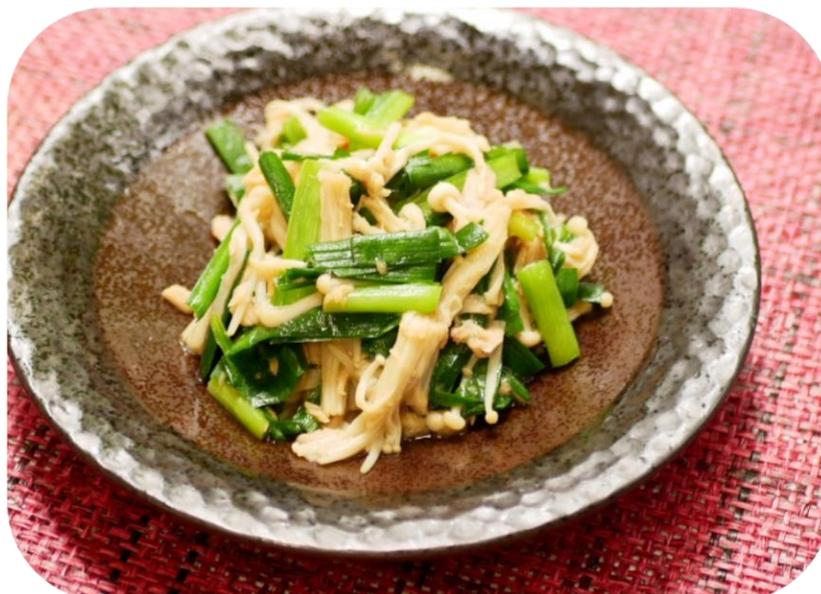
- ① 耐熱容器にピーマン・さくらえび・みりん・しょうゆを入れて混ぜる。
- ② ①にごま油をかけ、ふわっとラップをして、電子レンジ(600W)で4分程度加熱する。

1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 69kcal | 3.1g | 1.6g | 0.8g |



にらとツナのあえもの



材料・下準備(5人分)

- にら …………… 1束 : 2cm長さに切る
えのきたけ …………… 1袋 : 1/2の長さに切る
ツナ缶(油漬け) …………… 1缶
ぽん酢しょうゆ …………… 大さじ1

Point

にらとえのきたけを使用した、よく噛む食材を組み合わせたあえものです。

作り方

- ① 耐熱容器ににら・えのきたけを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- ② ①の粗熱がとれたら、ツナ(汁ごと)・ぽん酢しょうゆを加えてあえる。

1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 50kcal | 2.7g | 1.3g | 0.4g |



野菜のごまだれ



材料・下準備(2人分)

お好みの野菜

れんこん・ごぼう・おくら・にんじん等 … 140g

ごまだれ

すりごま …… 小さじ2
砂糖 …… 小さじ2
しょうゆ …… 小さじ1
水 …… 小さじ1/2

作り方

- ① 野菜を蒸す。(または、ゆでる)
- ② 調味料を混ぜ合わせ、①の野菜に添える。

Point

よく噛むことで野菜の味を感じられます。
旬の野菜に合わせてお召し上がりください。

加熱しすぎないことで噛みごたえを残すことができます。

1人分 ※野菜は、れんこん20g・ごぼう20g・おくら10g・にんじん20g で計算

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 26kcal | 0.6g | 0.3g | 0.4g |



トウモロコシとベーコンのあえもの



材料・下準備(2人分)

- トウモロコシ …………… 1袋
： 根元を切り落とし、半分の長さに切る
- ベーコン …………… 1枚 : 短冊切り
- こしょう …………… 少々
- 油 …………… 小さじ1/2

Point

トウモロコシを1袋
使い切る簡単レシピ。
トウモロコシのシャキ
シャキとした食感が
楽しめます。

作り方

- 1 耐熱容器にトウモロコシ・ベーコンを入れ、こしょうを振って、油を回し入れる。
- 2 ①にふわっとラップをして、電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。

ベーコンの塩味がアクセント。
うす味でもおいしく
いただけます。

1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 59kcal | 2.1g | 1.1g | 0.2g |



かぶの塩こうじ焼き



材料・下準備(2人分)

- かぶ …………… 2個 : くし形切り
- かぶの葉 …………… 40g : 3cm長さに切る
- 塩こうじ …………… 小さじ1
- ごま油 …………… 小さじ1

Point

塩こうじが、かぶの葉のほろ苦さと実の甘さを引き立てます。

作り方

- ① かぶ・かぶの葉・塩こうじを合わせ、5分程度置く。
- ② ①にごま油を合わせて、ホイルの上に並べる。
- ③ オーブントースター(1000W)で6分程度加熱する。

1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 40kcal | 0.8g | 1.6g | 0.3g |



きのこの塩昆布あえ



材料・下準備(2人分)

- しいたけ 1パック : 薄切り
- ぶなしめじ 1袋 : 子房に分ける
- えのきたけ 1袋 : 1/2の長さに切る
- 塩昆布 大さじ3
- いりごま 小さじ1

Point

数種類のきのこを
入れることで
食べごたえのある
一品になります。

作り方

- 1 耐熱容器にしいたけ・しめじ・えのきたけを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- 2 熱いうちに塩昆布、いりごまを加えてあえる。

味付けは塩昆布のみ。
塩昆布のうま味を
生かします。

1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 42kcal | 2.7g | 4.7g | 0.9g |



切干しだいこんのもずく酢あえ



材料・下準備(2人分)

- 切干しだいこん …………… 10g
…………… : 水洗いし、3分程度水に浸して戻す
- 水菜 …………… 1株 : 2cm長さに切る
- さくらえび(素干し) …………… 大さじ1
- もずく酢(調味液入り) …………… 1パック
- ミニトマト …………… 2個 : 半分に切る

Point

切干しだいこんは
戻す時間を短めにして
歯ごたえを残します。

作り方

- ① 切干しだいこんは水けをしぼり、食べやすい長さに切る。
- ② ボウルに①、水菜・さくらえび・もずく酢を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、ミニトマトを添える。

もずくの調味液を活用
して、味付けを簡単に。

1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 43kcal | 2.1g | 1.9g | 0.6g |



ごぼうとれんこんのスティック揚げ



材料・下準備(2人分)

- ごぼう …… 1/2本：皮をこそげて洗い、拍子木切り
れんこん …… 中1節(150g)：皮をむき、拍子木切り
揚げ油 …… 適量
塩 …… ひとつまみ
- } 水にさらす

作り方

- ① 水けをきったごぼう・れんこんを中温(約170℃)の油で4～5分程度素揚げにする。
- ② ①に塩をまぶす。

Point

野菜は繊維に沿って切ることで、歯ごたえが残り、噛む回数の増加につながります。

1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 47kcal | 0.5g | 1.5g | 0.4g |

