



地域元気健口メニューレシピ

1 レシピ考案：しんたーマンさん

地域の食材で健口に！ メニュー

メニューの説明

- ①レンコンハンバーグ
 - ・レンコンは1cm角
- ②サラダ
 - ・大根は3cmにいちよう切り
 - ・わかめは薄くばらばらと。
- ③スープ
 - ・鶏肉は一口サイズ
 - ・ごぼうと人参は千切り
 - ・こんにゃくは三角切り



使う食材や器材

- ①レンコンハンバーグ
(レンコンをいれることで噛む回数をup)
 - ・ひき肉、たまねぎ、たまご、パン粉、レンコン
- ②大根とマヨネーズ、わかめのしゃきしゃきサラダ
 - ・大根、わかめ、マヨネーズ
- ③ごぼう、こんにゃく、人参、鶏肉の具沢山スープ
 - ・鶏肉、ごぼう、人参、こんにゃく、鶏がらスープの素
- ④ごはん
 - ・西区のこしひかり
- ⑤飲み物
 - ・牛乳



かわいいイラストを描いてくれました!

2 レシピ考案：部長さん

さつまいもと大根のグラタン

使う食材や器材

さつまいも、大根、玉ねぎ、鶏肉（もも）、バター、ブロッコリー、塩、こしょう、コンソメ、牛乳、パン粉、チーズ、米粉、はちみつ、米油（PR：大根とさつまいもは西区産を使うと美味しいです）

メニューの説明

- ①さつまいもをペーストにする
- ②玉ねぎ、鶏肉（もも）、ブロッコリーを1口サイズにカット
- ③さつまいもと大根を角切りにする
- ④③で切った大根とさつまいもに米粉をまぶして、米油で揚げる。
- ⑤②で1口に切った具をバターで炒め火が通ってきたら、④で揚げた大根とさつまいもと一緒に炒め、①さつまいもペースト・牛乳・バターを追加で入れ味付けをする。
(甘さが足りなければ、はちみつを適量加えてください。)
- ⑥⑤で作ったものを容器に入れ、チーズ・パン粉をのせて15分ほどオーブンで焼く。



(参考) ①～⑤の工程 ⑥の完成イメージ

3 レシピ考案：真砂の一粒さん

シャキシャキ食感を楽しむ健口冬メニュー

使う食材や器材

- 【食材】
れんこん、豚ひき肉、玉ねぎ、卵、いもジェンヌ、人参、白菜、キャベツ、ベーコン、マカロニ、牛乳、かぼちゃ、ハム、ペビーリーフ、各種調味料

- 【器材】
包丁、まな板、フライパン、鍋、ボール、ピーラー、食品用ポリ袋

メニューの説明

【主菜】 シャキシャキれんこんのはさみ焼きタルタルソース添え
◆少し厚めに切ったれんこんで歯ごたえ抜群です。れんこんに薄力粉をしっかりとまぶすので、焼いている途中ではがれません。

- ①れんこんは3～4mm幅に切って水に10分ほどさらす。
- ②食品用ポリ袋に豚ひき肉、玉ねぎのみじん切り、パン粉、牛乳、塩、胡椒を入れて肉だねを作る。れんこんの水気を切り、食品用ポリ袋の中で薄力粉をまぶす。
- ③肉だねをれんこんではさみ、はみ出した肉だねの形を整える。サラダ油を熱したフライパンで両面を焼き、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④水にさらしたみじん切りの玉ねぎ、粗みじん切りのゆで卵、パセリ、マヨネーズ、レモン汁、塩、黒胡椒を混ぜてタルタルソースを作る。

【副菜】 かみかみキャロットラペ

◆生でも食べられる人参を、オリーブ油で風味豊かに仕上げます。食感がよく、よく噛むことで満腹感も得やすいです。

①人参を千切りにして食品用ポリ袋に入れて塩を振り、よく混ぜて15分ほどおく。出てきた水をよく絞り、同じ袋の中にオリーブ油、レモン汁、塩、砂糖、黒胡椒、あればタイムの葉を入れて混ぜ合わせる。

【副菜】 レンチンかぼちゃサラダ

◆かぼちゃは茹でずにレンジ加熱することで、ホクホクに仕上がります。チーズが入り、食べ応えのある一品になります。

- ①かぼちゃは種を取って一口大に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。熱いうちにフォークで粗くつぶす。
- ②ハムとプロセスチーズを切り、①に加える。マヨネーズ、塩、黒胡椒で味を調える。器にペビーリーフを盛り、主菜と副菜を盛り付けて完成。

【汁物】 いもジェンヌ入り♡ミルクスープ

◆マカロニ入りで、スープバスタ風に仕上げた一品です。寒い季節にさっと作れるあったかメニューです。

- ①いもジェンヌは輪切りにする。たまねぎ、人参、白菜、キャベツ、ベーコンを食べやすい大きさに切り、水、固形コンソメ、マカロニと共に火にかける（いもジェンヌ以外はすべて水から加熱）。いもジェンヌは沸騰後に時間差で加える。
- ②野菜が柔らかくなったら牛乳を加えて一煮立ちさせ、塩で味を調える。



(参考) 完成イメージ