



虫歯予防の食事は「甘さ控えめ」

「カルシウムとビタミンDが豊富」「よく噛む」がカギ！

簡単！おいしい！お料理レシピ



「よく噛む」～ごぼうの料理・第1弾～ レシピ＊かむかむごぼうサラダ＊

材料 2人分

- ・ごぼう 50g ・人参 1/2本
- ・きゅうり 1/2本 ・ツナ缶 1/2缶
- ・マヨネーズ 大さじ 1/2
- ・しょうゆ 小さじ 1

作り方

- ①ごぼうは皮をそぎ、せん切りにして水にさらしアクを抜く
- ②人参は皮をむき、せん切りにして①のごぼうと一緒にゆでておく
- ③②にツナ缶、マヨネーズ、しょうゆを加え混ぜ合わせれば完成です

健康情報

便秘気味なお子さんに調整作用があり
食物繊維も豊富な“ごぼう”を食べて
お腹スッキリ！

「ビタミンA・Dが豊富」 レシピ＊お好み焼き＊

材料 2人分

- ・キャベツ 200g ・人参&えのき 60g
- ・卵 2個 ・小麦粉 大さじ 2~3
- ・豚小間 100g ・スライスチーズ 2枚
- ・ソース、マヨネーズ、青のり 適宜

作り方

- ①キャベツはせん切り、人参はすりおろす
- ②スライスチーズは好きなクッキー型で型抜きする
- ③①ともやし、卵、小麦粉、②で型抜して残ったチーズを混ぜ合わせる
- ④フライパンに丸く伸ばした生地の上に豚肉をのせ、さらに薄く生地をのせ焼く
- ⑤焼けたら、お皿に盛り付け、お好みでソース、マヨネーズ、青のりで味付けする
- ⑥②で型抜きしたチーズをデコレーションする

「よく噛む」レシピ＊チキンのコーンフレーク-カリカリ焼き

★お子さんと一緒に作ろう!!

材料 2人分

- ・鶏もも肉 240g
- ・塩コショウ 適宜
- ・ケチャップ 大さじ 2
- ・無糖コーンフレーク 50g →小袋に入れ軽くで砕く

作り方

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、軽く塩こしょうする
- ②ケチャップ、砕いたコーンフレークの順に鶏もも肉につける
- ③トースター(オーブン可)で火が通るまで焼く

「よく噛む・カルシウム豊富」

～ごぼうの料理・第2弾～

レシピ＊サクサクごぼうフライ＊

材料 2人分

- | | | | |
|-------|--------|-------|------|
| ・ごぼう | 150g | ・片栗粉 | 大さじ2 |
| ・揚げ油 | 適宜 | | |
| ・いりごま | 小さじ1 | | |
| ・しょうゆ | 小さじ2 | | |
| ・砂糖 | 大さじ1/2 | } (A) | |
| ・酒 | 小さじ1 | | |

作り方

- ①ごぼうは皮をそぎ、斜め薄切りにして水にさらしアクを抜く
- ②(A)を耐熱容器に入れて混ぜ、600Wの電子レンジで30秒加熱して、いりごまを加える
- ③①の水けをふき取り、片栗粉をつけて油で揚げ焼きにする
- ④②をからめる

「カルシウム＊ビタミンAが豊富」

レシピ＊かぼちゃのミルクがみスープ

材料 2人分

- | | | | |
|-------|-------|------|----------|
| ・かぼちゃ | 150g | ・玉ねぎ | 1/4個 |
| ・ベーコン | 30g | ・みそ | 大さじ1と1/2 |
| ・だし汁 | 300ml | ・牛乳 | 150ml |

作り方

- ①かぼちゃは小さめの小口切り、玉ねぎは1cm幅のくし形切り、ベーコンは1cm幅に切っておく
- ②鍋にだし汁を沸かし、かぼちゃと玉ねぎを加え、かぼちゃが柔らかくなるまで弱火～中火で煮込む
- ③かぼちゃが柔らかくなったら、ベーコンを加え、みそを溶き入れる
- ④牛乳を加え、軽く火を通して出来上がり、器に盛り付ける

「カルシウムが豊富」 レシピ＊ブリトー＊

★お子さんと一緒に作ろう!! おやつどうぞ

材料 2人分

- | | |
|--------------|------|
| ・春巻きの皮 | 2枚 |
| ・ハム | 4枚 |
| ・チーズ | 好きな量 |
| ・とろけるチーズ | 好きな量 |
| ・ケチャップ&塩コショウ | お好みで |

作り方

- ①春巻きの皮の上にハムとチーズをのせる
- ②春巻きをいい感じに巻く
- ③電子レンジ(500Wで1分加熱)でチーズが溶けるまで温める
- ④完成

「甘さ控えめ＊カルシウムが豊富」

レシピ＊ミルクゼリー＊

★お子さんと一緒に作ろう!! おやつどうぞ

材料 2人分

- | | |
|----------|--------|
| 牛乳 | 200cc |
| 粉ゼラチン | 6g |
| 砂糖 | 大さじ1.5 |
| バニラエッセンス | お好みで |
| キウイ(飾り) | 1/2個 |

作り方

- ①牛乳の半分(100cc)を沸騰させずに60℃程度に温め、次に砂糖を加えて溶かす
- ②いったん火を止め、ゼラチンの粉をそのまま投入
泡立てないように優しく混ぜてゼラチンを完全に溶かす
- ③残りの牛乳と、お好みでバニラエッセンスを振り入れ混ぜる
- ④型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり

＊型に入れる前に、型の内側を水で濡らしておくと、型から外しやすくなります