



か 噛む かむ お料理レシピ



このコーナーでは、身近にある食材を考えて選んだり、あるいは調理法をほんの少し変えるだけで噛む回数が自然に増え、無理なくしっかり噛めるお料理レシピをご紹介します！

“よく噛む”ことは歯を丈夫にし、脳の発達をうながし、全身の健康を作ります。よい歯でよく噛み、家族みんなが元気な毎日を過ごしてもらうために、この「**噛むかむお料理レシピ**」をご参考にしていただけたら幸いです。

あ きくらげのナッツ和え



材料 (2人分)

- きくらげ (乾燥) …… 10 g
- レタス …… 1 枚
- ミックスナッツ …… 30 g
- 「a」マヨネーズ …… 大さじ 1
- りんご酢 …… 小さじ 1
- 「a」ごまペースト …… 小さじ 1

栄養価 (1人分)

- エネルギー …… 161kcal
- 食物繊維 …… 4.7 g
- 塩分 …… 0.2 g



作り方

- 1 きくらげは水で戻し、ゆでてひと口大に切る。
- 2 レタスは食べやすく切る。ミックスナッツは粗く刻む。
- 3 ボウルに、1、2、aを入れて和え、お皿に盛りつけ完成です。

噛むかむワンポイント きくらげのコリコリ感とナッツのカリカリ感、レタスのシャキシャキ感を組み合わせた一品です。ナッツの旨味とりんご酢の酸味が出ているため、塩分も控えめです。

“夏にがっつり(たくさん)食べたくなるもの” ランキング

梅雨が明けるといよいよ“夏”も本番！ そこで今回は「夏にがっつり食べたくなるもの」ランキングをお届けいたします。 それでは、さっそく見て行きましょう！



- 10位 **坦々麺** (たんたんめん) ◀ 昨今は夏用に「冷やし坦々麺」なるものも登場しています。
- 9位 **ステーキ・ハンバーグ** ◀ 夏だからこそ、食べて元気を出そうという人が多いのかもしれないね。
- 8位 **お寿司** ◀ お寿司を食べると日本人に生まれて良かった～と実感できますね。
- 7位 **ラーメン** ◀ 暑いからこそ熱いラーメンという人も多いのでは？
- 6位 **カレー** ◀ スパイシーな香辛料が気持ちも体も元気にしてくれます。
- 5位 **デザート** ◀ 夏の疲れには甘いものが効きます。
- 4位 **うなぎ** ◀ ビタミン・ミネラルなどの栄養素を豊富に含み、夏バテ解消にも美容にも効果的です。



3位 うどん・そば・そうめん

うだるような暑さの中でも、ツルっと美味しく食べられる麺類。調理方法が簡単なのも人気の秘訣では？

2位 冷やし中華

「冷やし中華はじめました」というお店の看板を見かけると、夏が来たことを実感しますよね。さっぱりと美味しく食べられる冷やし中華はやはり人気です。

1位 焼肉

1位はスタミナ料理の定番「焼肉」。美味しいお肉をがっつり食べて、体にパワーをみなぎらせましょう！

こちらのランキングはNTTレゾナントの「gooランキング」より