



令和2年広報さって12月号掲載

❖こんにゃくと人参のゴマみそ炒め ❖

今月はかみかみメニューの紹介です。しっかり噛んで食べることで唾液の分泌の向上や脳の働きを高めると言われています。慌ただしくなる時期ですが、ゆっくりよく噛んで食べることを意識するため、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

〔材料〕 2人分

こんにゃく	100g
にんじん	50g
油	小さじ 1/2
酒	小さじ 1/2
みそ	小さじ1
しょうゆ	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
すりごま	大さじ 1/2

〔作り方〕

- ① にんじんを5mm厚さの細切りにする。耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジで2分ほど温める。
- ② こんにゃくは7mm厚さに細切りにする。鍋にお湯を沸かし、下ゆでをしてアクをとる。ザルにあげ水気をきる。
- ③ 酒、みそ、しょうゆ、砂糖、すりごまを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、こんにゃくを炒めます。
- ⑤ 油がこんにゃく全体にからんだら、にんじんを加え炒める。
- ⑥ ③で準備した調味料を回し入れ、全体を炒め合わせたら完成。

(1人前44kcal)



作成:幸手市健康増進課