

みなさんも作ってみませんか

お口の健康に関する料理レシピコンテスト 入賞作品を紹介します

福岡県歯科医師会主催「お口の健康に関する料理レシピコンテスト」に小郡市健康を守る母の会の「いりこひじき入り肉みその韓国風野菜巻き」が最優秀作品に、「さつまいもとカリカリいりこの甘露煮」が優秀作品に選ばれました。

レシピは、歯やあごの健康のための工夫が取り入れられ、考案した阿部博子さん(右から2人目)と稲光廣子さん(右から4人目)は「健康づくりのためにも、よく噛む習慣をつけてほしい」と話されました。

健康を守る母の会は、食生活の改善をテーマに市内で料理教室を開くなど、市民への健康づくり活動を行っています。レシピについてのお問い合わせは、同会(72-6666)まで。



いりこひじき入り

一人あたり239kcal、塩分1.4g

肉みその韓国風野菜巻き (調理時間: 約15分)

材料(2人分)

芽ひじき(乾燥) …… 大さじ2～3杯
水 …… 1/2カップ
ごま油 …… 大さじ1
豚ひき肉 …… 100g
いりこ …… 20g
(頭と腹を取り除く)
みそ …… 大さじ1
はちみつ …… 大さじ1
コチュジャン …… 大さじ1/2
サニーレタス …… 3～5枚
水菜 …… 150g

- ① フライパンに分量の水とひじきを入れて中火にかけ、沸騰したら火を止めてフタをし、そのまま5分置く。
- ② ひじきがふっくらしたら、フタで押さえながら湯を捨て、再び中火にかける。
- ③ 水気がなくなったら、ごま油と豚ひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、縦に割いたいりこを加え、さらにしっかり炒め、みそ、はちみつ、コチュジャンで調味する。
- ④ サニーレタスは食べやすくちぎり、水菜は3cmほどに切り、③を包んで食べる。

おすすめ
Point

ひじき、いりこはカルシウムが豊富。
だしをとったいりこでもかまいません。

さつまいもと

一人あたり291kcal、塩分1.0g

カリカリいりこの甘露煮

(調理時間: 約20分)

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのまま大きめの拍子切りにし、水にさらす。
- ② ①の水気をよく拭き取り、カリッとなるよう少し長めに揚げる。いりこも同様に揚げる。
- ③ フライパンに砂糖、酒、みりん、濃口しょうゆ、水を加え火にかけ、ひと煮立ちしたら、②のさつまいもといりこを加えて、煮からめる。
- ④ 最後にいりごまをかける。

おすすめ
Point

さつまいもを少し大きめに切ること
で、噛みごたえがアップし、おやつ
にもぴったり。

材料(2人分)

さつまいも …… 300g
いりこ …… 25g
揚げ油 …… 適量
砂糖 …… 大さじ1
酒 …… 小さじ1/2
みりん …… 大さじ1
濃口しょうゆ …… 小さじ1
水 …… 小さじ2
いりごま …… 少々