



MBCテレビ毎月第1金曜日の  
16時35分頃放送中

# 国保で HOT情報

管理栄養士・公認スポーツ栄養士の  
田畑綾美先生に、生活習慣病予防を  
テーマに「噛む」を意識したメニュー  
を紹介いただき、7月5日にお伝え  
しました。



管理栄養士・公認スポーツ栄養士  
田畑綾美先生

## 噛んで健康！ 生活習慣病予防のレシピ

### 食感が豊かな食材を使った満足レシピ 噛み噛みチャーハン



#### 材料（2～4人分）

ごはん…茶碗2～3杯分（1.5合）  
たこ（ゆで）…………… 100g  
押し大豆（打豆）…………… 30g  
切干大根…………… 15g  
きくらげ（スライス）…………… 3g  
刻み昆布…………… 5g  
しょうが…………… 適量  
ゴマ油…………… 大さじ1  
しょうゆ…………… 小さじ2  
塩…………… ひとつまみ

#### 調理手順

- ①たこは小さな一口サイズにカットする。
- ②押し大豆、切干大根、きくらげ、刻み昆布はそれぞれ倍量程度の水でもどして置く。刻み昆布の戻し汁はとっておく。
- ③切干大根を粗みじん切りに、きくらげと刻み昆布は長いものがあれば5mm～1cmの長さに食べやすくカットする。
- ④しょうがは細かくみじん切りにする。
- ⑤フライパンにゴマ油を熱し、しょうが、たこ、押し大豆、切干大根、きくらげ、刻み昆布の具材をすべて入れて食材に油が絡まるように炒める。
- ⑥刻み昆布の戻し汁としょうゆを入れ、軽く煮立たせて具材に味をつける。
- ⑦ご飯を加えて全体がよく混ざるように炒め合わせる。  
このままでもよいが、味見をしてみて味が足りなければ、お好みで塩を一つまみ入れて味を調整する。



#### ポイント①



#### ポイント②

- ・切干大根はごはんと同じくらいに刻んで混ぜることでごはんのかさましになり満足度UP。
- ・香味食材、昆布のうま味で調味料を減らし減塩できます。