

かみかみレシピ



かみかみメニュー集

保存版

<4人分>	
切干大根	16 g
にんじん	64 g
たけのこ(茹)	64 g
さやいんげん	48 g
刻み昆布	3.2 g
えのきたけ	16 g
みそ	19 g
だし汁	720 g

*季節に応じて野菜をいろいろ入れてみてください。

- ①にんじん・たけのこ(さやいんげんはゆでる)を細切りにし、刻み昆布はだしに浸す。えのきたけは食べやすい大きさに切る。
- ②だし汁を入れた鍋にさっと水洗いした切干大根を一口大に切り強火にかける。
- ③沸騰したら火を弱め、①を入れ具がやわらかくなったら味噌を溶かし入れる。火を強め、沸騰直前で火を止める。

<4人分>	
だし用いりこ	8 g
だし昆布	4 g
かつおぶし	4 g
A みりん	大さじ1強
醤油	大さじ1強
酢	大さじ1小さじ1
酒	大さじ1小さじ1

- ①いりこは頭と腹をとって縦半分に割る。昆布はさっと洗って、いりことともにしばらく水に浸けてから、火にかける。昆布は沸騰直前に取り出し、せん切りしておく。いりこは沸騰後火を弱め2~3分してから取り出す。(だしを取る)
- ②小鍋に、だしがらのいりことせん切りにした昆布、Aの調味料を入れて汁気がなくなるまで中火で煮る。

かみかみレシピ集(香川短期大学食物栄養専攻)より



（4人分）
切干大根 40 g
ごはん 300 g
塩 0.9 g
エネルギー/57kcal
たんぱく質/0.68 g
脂質/0.13 g
糖質/0.98 g



（4人分）
野菜 190 g
油 15 g
塩 0.48 g
エネルギー/310kcal
たんぱく質/5.88 g
脂質/1.48 g
糖質/0.45 g



（4人分）
豆腐 96 g
ごはん 200 g
豆板醤 40 g
水 1.5 L
塩 0.88 g
エネルギー/126kcal
たんぱく質/1.55 g
脂質/0.25 g
糖質/0.88 g



（4人分）
じゃがいも 200 g
油 131kcal
たんぱく質/2.38 g
脂質/5.99 g
糖質/0.29 g
エネルギー/131kcal
たんぱく質/0.29 g
脂質/0.19 g
糖質/0.98 g

かみかみレシピ

細切り野菜と昆布の味噌汁

この実線の部分を切り込んでください。



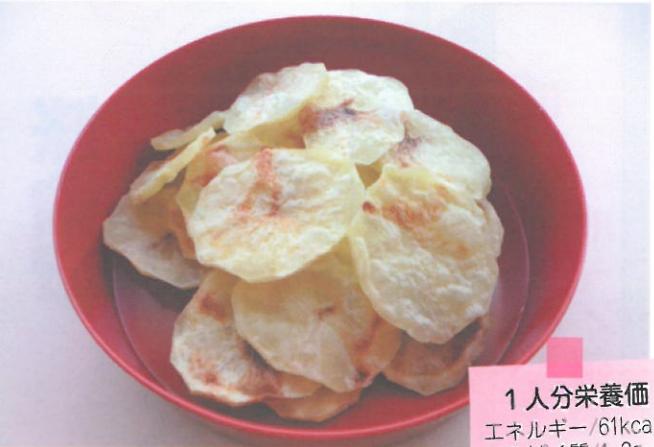
1人分栄養価
エネルギー/39kcal
たんぱく質/2.4g
脂質/0.4g
塩質/0.9g

かみかみつくだ煮



1人分栄養価
エネルギー/34kcal
たんぱく質/2.6g
脂質/0.2g
塩質/0.9g

芋の王道



1人分栄養価
エネルギー/61kcal
たんぱく質/1.3g
脂質/0.1g
塩質/0.2g

<4人分>
じゃがいも 4個
塩 ひとつまみ

- ①じゃがいもはよく洗って水気をふきとり、スライサーで薄い輪切りにする。
- ②キッチンペーパーにはさんで水気をしっかりとり、クッキングシートに重ならないように並べる。
- ③電子レンジで4分表裏を返してさらに4分ほど加熱してパリパリにする。好みで塩をパラパラかける。

*サツマイモは加熱時間を1分ほど短めに。