



ヘルスマイトおすすめ

噛む力・飲み込む力が 少し落ちている人のためのレシピ



里芋のあんかけ



【 材料 】	1人分	4人分	目安量
里芋	100g	400g	
鶏ひき肉	25g	100g	
だし	65.5ml	250ml	
上白糖	4.5g	18g	大さじ2
料理酒	5.63g	22.5g	大さじ1.5
濃口しょうゆ	6.75g	27g	大さじ1.5
片栗粉	1.5g	6g	小さじ2
水	適宜	適宜	
小ねぎ(木の芽)	2g	8g	適宜

【 作り方 】

- 1 だし昆布とかつお節などでだしをとる。
- 2 里芋は皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
- 3 1のだし汁に調味料を加えて沸騰させ、鶏ひき肉を入れて箸でかき混ぜる。煮えすぎないうちに肉を引き上げておく。
- 4 2の里芋を加えて15～20分程度煮る。焦げ付かないようにだし汁又は水を加える。
- 5 3の肉を鍋に戻し、状況に応じて追加用の醤油を数滴加えて(分量外：香り付けなので使わなくてもよい)、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 好みに小ねぎや木の芽などを飾る。

栄養価 (1人分)

エネルギー	135kcal
タンパク質	7.4g
脂質	2.2g
炭水化物	20.1g
食塩相当量	2.4g
カルシウム	19mg

【 ポイント 】

- ☆ 鶏ひき肉を煮込み過ぎないのでかたくなりやすいです。
- ☆ とろみをつけているので、飲み込みやすくなっています。

福岡市で行っている歯科健診

歯科節目健診

- * 対象: 満35歳, 40歳, 50歳, 60歳, 70歳の福岡市民
- * 実施場所: 登録歯科医院
- * 自己負担: 700円
(満70歳, 市民税非課税世帯など自己負担無料の場合あり)



歯周病予防教室 (歯周病検診)

- * 対象: 18歳以上の福岡市民
- * 自己負担: 1000円
- * 実施場所: 健康づくりサポートセンター(あいれふ)
TEL: 092-751-2806

定期的に
歯科健診を
受けましょう



このレシピは福岡市食生活改善推進員協議会のみなさま(ヘルスマイト)が考えました。



福岡市保健福祉局 口腔保健支援センター
TEL 092-711-4396