



ヘルスマイトおすすめ

噛みごたえのある 食材を使ったレシピ



良く噛むための 根菜ドライカレー



【 材料 】	1人分	4人分	目安量
牛ひき肉	50g	200g	
ごぼう	20g	80g	
にんじん	20g	80g	
れんこん	20g	80g	
トマト	100g	400g	
干しぶどう	1g	4g	
オリーブオイル	4g	16g	大さじ1
カレー粉	1.5g	6g	大さじ1
しょうゆ	9g	36g	大さじ2
マーマレード	10.5g	42g	大さじ2
こしょう	適量	適量	
水	30ml	120ml	
ゆで卵	1/2個	2個	
パセリ	1g	4g	

【 作り方 】

- 1 ごぼう、れんこん、にんじんは大きめの乱切り。トマトはざく切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱しひき肉を入れしっかり焼き色がつくまで炒める。(中火)
- 3 2にごぼう、にんじん、れんこんを加え炒める。
- 4 さらにトマト、干しぶどう、Aを加え、水気がなくなるまで煮詰める。
- 5 器にご飯を盛って4をかけ、スライスしたゆで卵を添えパセリを散らす。

栄養価(1人分) (白ごはん除く)

エネルギー	282kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	14.5g
炭水化物	22.4g
食塩相当量	1.5g
カルシウム	58mg

【 ポイント 】

- ☆ よく噛むために、食物繊維の多い食材を大きめに切って調理します。
- ☆ 味に深みとコクを出すためマーマレードを加えます。
- ☆ 仕上げに色鮮やかなゆで卵とパセリをたっぷりかけます。

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