



噛むカムレシピ!!

松山市食育推進キャラクター
「モグッピー」

れんこん入り鶏つくね



材 料	4人分
れんこん	80g
鶏ミンチ	160g
たまねぎ	24g
卵	1個
A	少々
しょうが汁	
塩	2.5g (小さじ1/2)
かたくり粉	7.5g (小さじ2・1/2)
B	
濃口しょうゆ	18g (大さじ1)
みりん	12g (小さじ2)
砂糖	3g (小さじ1)
酒	5g (小さじ1)
サラダ油	6g (小さじ1・1/2)
ミニトマト	40g
レタス	40g

1 れんこんは1cm角に切り、食感が残る程度に軽く茹でておく。たまねぎはみじん切りにする。

2 ①、鶏ミンチ、卵にAを加えてよく練り混ぜる。小判形に成形する。

3 フライパンにサラダ油を熱し、②のつくねの両面を焼く。

4 ③のつくねの中心まで火がよく通ったら、Bを合わせたものをまわしいれてからませ、照り焼きにする。

5 皿に④を盛り、ミニトマト、レタスを添える。

【1人分栄養価】 エネルギー142kcal たんぱく質11.1g 脂質6.5g 食塩相当量1.6g



噛むカムレシビ!!

松山市食育推進キャラクター
「モグッピー」

吉野鶏（ごまだれソース）



材 料		4人分
鶏ささみ		240g
かたくり粉		12g（大さじ1・1/3）
カットわかめ		4g
キャベツ		240g
にんじん		80g
さやいんげん		60g
A	こいくちしょうゆ	24g（大さじ1・1/3）
	清酒	20g（大さじ1・1/3）
B	葉ねぎ	20g
	にんにく	8g
	いり白ごま	8g（小さじ2・2/3）
	ごま油	8g（小さじ2）

1 鶏ささみは、筋を取ってそぎ切りにし、かたくり粉をまぶして熱湯で茹で、水にとって冷まし水気を切る。
（冷蔵庫で冷やすと表面の透明感がなくなるため注意）

2 わかめは水で戻して、さっと茹でる。
キャベツは、4～5cmの四方に切り、歯ごたえが残るように茹でる。
にんじんは、5mm程度の厚さの輪切りにして茹でる。いんげんは、筋を取り3cmの長さに切って色よく茹でる。

3 鍋にAを入れ、火にかけて煮立ちしたら火を止める。

4 葉ねぎは、小口切りに、にんにくはすりおろす。ごまは、切りごまにする。

5 ③にBを加えて混ぜる。

6 器に①と②を盛り⑤を取り皿に入れて添える。

【1人分栄養価】 エネルギー145kcal たんぱく質172g 脂質3.9g 食塩相当量12g



噛むカムレシビ!!

松山市食育推進キャラクター
「モグッピー」

和風ごぼうバーグ



材 料		4人分
鶏ひき肉		120g
木綿豆腐		120g
干しいたけ		4g (2枚)
ごぼう		60g
しょうが汁		少々
A	卵	1個
	片栗粉	12g (大さじ1・1/3)
	酒	5g (小さじ1)
	塩	3g (小さじ1/2)
ごま油		8g (小さじ2)
大根 (すりおろし)		160g
ねぎ		10g
ポン酢		24g (大さじ1・1/3)

- 1 木綿豆腐はよく水切りしておく。
干しいたけは戻してみじん切りにする。
- 2 ごぼうは縦4つ切りにして熱湯で茹で、めん棒などで繊維をつぶすようにたたいてから粗みじん切りにする。
- 3 鶏ひき肉に①、②、しょうが汁、Aを加えてよく混ぜ合わせてたねを作り、小判形に成形する。
- 4 フライパンにごま油を熱して、③の両面を焼く。(ふたをして中心までしっかり火を通す。)
- 5 ④を器に並べ、大根おろしをのせて小口切りにしたねぎを散らし、ポン酢をかける。

【1人分栄養価】 エネルギー146kcal たんぱく質10.8g 脂質7.3g 食塩相当量1.4g

豚しゃぶ ～みぞれあえ～



噛むカムレシピ!!

松山市食育推進キャラクター
「モグッピー」

材 料	4人分
豚ロース (しゃぶしゃぶ用)	240g
水菜	120g
茹	
で	
汁	
A	
ミニトマト	
すだち	

ねぎ (青い部分)	適量
しょうが (皮)	適量
水	適量
ポン酢	12g (大さじ4/5)
こいくちしょうゆ	9g (小さじ1・1/2)
だいこん	30g
	80g (8個)
	120g (2個)

1

水菜は3cmぐらいに切り、軽く茹で、ざるにとる。

2

鍋に茹で汁用の水、ねぎ、しょうがを入れて、沸騰させる。

3

②に肉を広げて入れ、色が変わったらとりだす。

4

大根は、すりおろして汁ごとAと混ぜあわせる。

5

皿に③と①を盛り付け、Aをかけ、ミニトマトとすだちを半分に切って添える。

【1人分栄養価】 エネルギー178kcal たんぱく質129g 脂質11.5g 食塩相当量0.7g

一口メモ

水菜など、歯ごたえのある野菜を添えることによって、いつもの料理が噛みごたえのあるメニューになります。



噛むカムレシピ!!

松山市食育推進キャラクター
「モグッピー」

カムカムサラダ



材 料	4人分
れんこん	100g
にんじん	20g
ごぼう	80g
干しひじき(芽ひじき)	4g
枝豆(さや付き)	40g
A	
マヨネーズ	32g (大さじ2・2/3)
うすくちしょうゆ	12g (小さじ2)
こしょう	少々

1 れんこんは、皮をむいて8mmのいちょう切り、にんじんは、5mmの半月切りにする。ごぼうは、厚めの斜め切りにし、水に放ちあくをぬく。

2 干しひじきは、水で戻す。

3 枝豆は色よく茹で、さやから取り出し薄皮を除く。

4 ①の野菜を歯ごたえよく茹でる。途中で②の乾燥ひじきを加え、ざるにあげる。

5 Aを合わせ、③・④を加えてさっくり和え、器に盛る。

【1人分栄養価】 エネルギー98kcal たんぱく質27g 脂質6.3g 食塩相当量0.7g

けんちん汁



噛むカムレシビ!!

松山市食育推進キャラクター
「モグッピー」

材 料	4人分
大根	100g
にんじん	70g
生しいたけ	20g
木綿豆腐	85g
ごま油	8g (小さじ2)
だし汁	600g
しょうゆ	12g (大さじ2/3)
細ねぎ (小口切り)	10g

1

大根・にんじんは3mm幅のイチョウ切りに、しいたけは石づきを除いて半分に切り、さらに薄切りにする。木綿豆腐は手で軽く崩す。

2

鍋にごま油を熱し、①を炒めて、全体に油が回ったらだし汁を加えて野菜がやわらかくなるまで煮て、しょうゆで調味する。器に盛り、細ねぎをちらす。

【1人分栄養価】 エネルギー49kcal たんぱく質20g 脂質32g 食塩相当量0.6g

ー □ × モ

いつもの料理にひと手間かけるだけで、噛みごたえアップ↑

- ヨーグルト
好みのドライフルーツを加える
- ごはん
雑穀やナッツ類などを加える



噛むカムレシピ!!

松山市食育推進キャラクター
「モグッピー」

こまち麩ラスク



材 料	4人分
こまち麩	40g
バター	30g
グラニュー糖	16g (大さじ1・1/3)

1

バターは耐熱容器に入れて、電子レンジで溶かす。

2

ナイロン袋に、こまち麩、グラニュー糖、①を入れ、良くふって混ぜる。

3

トースターに②を並べて、こんがりとし焼き色が付くまで焼く。

【1人分栄養価】 エネルギー110kcal たんぱく質3.1g 脂質6.4g 食塩相当量0.2g