

もくじ



若さを保つ わかわかごはん

若さと健康は食事から

05

肉のおかず

- 1 鶏肉のやわらかコーラ煮 09
- 2 ゆで鶏のネギソース 10
- 3 鶏肉とアスパラのにんにく煮 11
- 4 鶏胸肉の味噌マヨネーズ焼き / 5 鶏肉のボン酢焼き 12
- 6 キャベツと手羽のポトフ / 7 とりから菜鮮丼 / 8 ブロッコリーと鶏団子の豆乳煮 13

- 9 ピーマンと豚肉の油炒め 14
- 10 なすと豚肉の味噌炒め / 11 豚肉といんげんの黒ごま和え 15
- 12 豚肉ともやしのレンジ蒸し / 13 豚肉とさつまいもの煮物 / 14 豚肉とアスパラのごま煮 16
- 15 牛肉入りサラダ 17
- 16 牛肉としめじの炊き合わせ / 17 牛肉そぼろともやしのナムル風 18

- 18 なんでも合う合う 簡単トマトソース 19
- 18-① カジキマグロのピカタ / 18-② チキンソテー / 18-③ はんべんのピカタ 20

卵のおかず

- 19 サケの中骨入りスクランブルエッグ / 20 ちくわの卵とじ 21
- 21 ふわふわ卵とキャベツのスープ / 22 簡単ゆで卵寿司 22
- 23 レンジで温泉卵 23
- 23-① カフェ風親子丼 / 23-② 黄昏卵 / 23-③ 温泉卵そば 24

魚のおかず

- 24 かつおの味噌焼き 25
- 25 さんまの煮物 / 26 かじきまぐろの和風ステーキ 26
- 27 なめたけとツナの炊き込みご飯 27
- 28 ポテトでチン / 29 サバ缶のサラダ 28

豆腐のおかず

- 30 厚揚げと豚肉の巻き物 29
- 31 豆腐のスキヤキのせ / 32 豆腐のおかか炒め / 33 味付け油揚げの三色巻 30

牛乳・乳製品の一品

- 34 朝の元気スープ / 35 マンゴーヨーグルト 31

作って食べてみました！

32



噛む力を鍛える かむかむごはん

口は健康のみなもとです

33

ごはんでかむかむ

- 1 黒豆ご飯 38
 2 たこの炊き込みご飯 / 3 かみかみちらし 39

肉と魚でかむかむ

- 4 豚肉としらたき、みつばのサッパリ炒め 40
 5 豚肉とひじきの炒め / 6 さっぱりゆで野菜の豚肉のつけ 41
 7 ごぼうと鮭の酒蒸し 42
 8 ししゃもの酢漬け / 9 さばの高菜蒸し 43
 10 たこと切り昆布の炒め物 44
 11 いかと玉ねぎのポン酢しょうゆ和え / 12 あさりともやしスープ 45

野菜でかむかむ

- 13 しめじとごぼうのカレー 46
 14 ごぼうと牛肉の味噌煮 / 15 こんにゃく入りのキンピラ 47
 16 柿とかぶのサラダ / 17 大根とにんじんのごま炒め 48
 18 根菜のピクルス 49
 19 おかひじきのお浸し 50
 20 小松菜と切り干し大根のごま辛子和え / 21 空芯菜のごま味噌和え 51
 22 ちりめんじゃことピーマンの炒め煮 / 23 キャベツの甘酢風 52
 24 もやしのナムル / 25 細ネギとこんにゃくの味噌マヨ和え 53
 26 エリンギのおかかバターソテー / 27 しめじとほうれん草のごま和え 54
 28 切り干し大根のにんにく炒め / 29 切り干し大根のサラダ 55

お手軽食品を使ってかむかむ

- 30 さんまの柳川丼 / 31 キンピラ寿司 56
 32 セロリといかの燻製の酢漬け / 33 ゴーヤのポテトサラダ / 34 ツナ缶とキャベツのレンジ蒸し 57

かむかむトッピング

- 35 かむかむ肉味噌 58
 35-① 玉ねぎのレンジ蒸し / 35-② 冷やしうどん / 35-③ 簡単マーボなす 59
 36 にんにくじゃこ / 36-① にんにくじゃこ奴 / 36-② にんにくじゃこと水菜のサラダ 60

ねりまお口すっきり体操 61

スタッフ紹介 62