



歯ッピーレシピ

No.1 歯ッピーサンド



調味料や食材のアレンジを
楽しめるメニュー！

よく噛んでおいしく
食べよう♪



＊ 材 料

- フランスパン・・・1本
(6cm位にカット：35g/個)
- ツナ缶(水煮)・・・1個(50g)
- にんじん・・・1本(140g)
- 塩・・・ひとつまみ
- A 穀物酢・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- オリーブオイル・・・大さじ2

お好みで追加：

- マヨネーズ
- 黒コショウ
- 粒マスタード

- ゆで卵
- 粒コーン
- など

アレンジ例：

酢→りんご酢 砂糖→はちみつ

＊ つくりかた

動画はこちら👍



1. にんじんを千切りにする。
2. にんじんに塩を加え、軽くもむ。
3. Aを混ぜる。
4. Aと汁気を切ったツナをにんじんに加え、あえる。
5. 4を食べやすい大きさに切ったフランスパンに盛り付ける。

＊ 栄養価 (1人分) エネルギー371kcal たんぱく質11.6g 脂質13.2g
炭水化物51.0g カルシウム32mg 鉄1.0g 塩分1.8g

監修：茂原市保健センター栄養士 協力：茂原市健康生活推進委員会

No.2 モーバとラッシークッキー

(苺味と抹茶味のクッキー)



ナッツ類を加えると噛みごたえアップ!

いろいろな表情のモーバとラッシーを作ってね!

材料

クッキー生地

無塩バター・・・30g
薄力粉・・・50g
グラニュー糖・・・25g

+ モーバ → 苺パウダー2g
ラッシー → 抹茶パウダー2g

- 顔や飾りのパーツ
- マシュマロの輪切り (白目)・・・適宜
- チョコレート (黒目)・・・適宜
- ピンクのアイシング (口とリボン) 1本
- 緑のアイシング・・・1本
- チョコペンやアラザン・・・お好みで

つくりかた

動画はこちら👉



1. モーバの生地 (苺味) を作る。ボウルにバターを入れ、ゴムべらで練り混ぜる。クリーム状になったらグラニュー糖を加えて擦り混ぜる (バターが固い場合は耐熱ボウルに入れ10秒加熱するとよい)。
2. 白くふんわりしたら、薄力粉と苺パウダーを混ぜて振るい入れる。ゴムべらでさっくり混ぜ合わせ、まとめる。
3. 同様にラッシーの生地 (抹茶味) を作る。
4. 1つの生地を8等分して、顔の形に整える。
5. 平らな皿にクッキングペーパーを敷き、間隔を空けて、生地を5枚ずつ円形に並べる。
6. ラップはせず、500wで生地が少し盛り上がるまで、約1分20秒加熱する。加熱が足りない場合は10秒ずつ追加する。
7. 金網等に取り、粗熱をとる。
8. マシュマロ、チョコレート、アイシングで顔や飾りを作る。

栄養価 (1枚分)

エネルギー67kcal たんぱく質0.6g 脂質3.5g
カルシウム3.3mg 鉄0.1g 塩分0g

監修: 茂原市保健センター栄養士 協力: 茂原市健康生活推進委員会

No.3 旬野菜のカミカミ肉ロール

～長ネギバージョン～



茂原市の特産品のネギを使ったメニュー！
カレー粉で香りもコクも満点だけど、しっかり減塩もできちゃう♪

＊ 材 料

豚もも肉スライス	・・・	160g	＊	A	カレー粉	・・・	小さじ2 (4g)
長ネギ	・・・	1本 (120g)	＊		酒	・・・	大さじ1 (15g)
にんじん	・・・	1/2本 (40g)	＊		みりん	・・・	大さじ1 (18g)
豆苗	・・・	1/3パック (30g)	＊		食塩	・・・	1g
えのきたけ	・・・	1/2袋 (90g)	＊		しょうゆ	・・・	2～3滴
スライスチーズ	・・・	2枚 (36g)	＊		油	・・・	小さじ1 (4g)

アレンジ：好きな野菜を追加→おすすめはアスパラ・じゃがいも など
味を変える→塩コショウ味・味噌マヨ味・甘辛しょうゆ味

＊ つくりかた

動画はこちら👉



1. 長ネギを4～5cm位の長さ、にんじんは千切りに切り、豆苗は根の部分、えのきは石づきを切り落とす。スライスチーズは4等分にする。
2. 豚肉を2枚重ね、その上にチーズ、長ネギ、にんじん、えのきをのせ、端から巻く。
3. フライパンに油を敷き、巻き目を下にして焼く。
4. 豚肉が焼けたら、Aを入れ軽く絡めて、蓋をして3分程中火で加熱する。
5. にんじんに少し火が通ったら完成。
6. お皿にレタスやトマトなどを飾り、盛り付ける。

＊ 栄養価 (1人分) エネルギー254kcal たんぱく質25.3g 脂質9.8g
炭水化物14.4g カルシウム155mg 鉄2.1g 塩分1.0g

監修：茂原市保健センター栄養士 協力：茂原市健康生活推進委員会