

益子芳星高校生による 噛むかむおやつプロジェクト

レシピ集

「よく噛んで食べる」ことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、肥満を防いだり、脳の動きを活発にしたりと健康に役立つ効果がたくさんあります。

そこで、益子芳星高校生活科学専攻の3年生が、噛み応えのあるおやつを開発しましたのでご紹介します。

最優秀賞

豆腐とおからのシャキもちっ！カレータルト



材料(5個分)

☆生地

木綿豆腐 100g、おからパウダー 15g、米粉 60g、
薄力粉 50g、塩 0.3g、水 50cc、バター 5g

☆カレーあん

ひき肉 75g、玉ねぎ 100g、人参 35g、れんこん 60g、
枝豆 20g、しめじ 25g、油 適量、カレー粉 18g、
固形スープの素 2.5g、塩・こしょう 適量、
とろけるチーズ 50g

作り方

☆生地

- ①大きめのボールに水以外の生地材料を全て入れ混ぜ合わせる。少しずつ水を加えながら、みみたぶの固さまでこね、20等分する
- ②①をタルトカップの形にする
- ③フライパンにバターを熱し、②の底面を焼く。焼き色がついたら、水をいれ、蓋をして蒸し焼きにする
- ④フライパンの中の水気がなくなったら、さらに30秒程度焼き、火をとめる

☆カレーあん

- ①れんこんは大きめのみじん切りにして、水にさらしてアクを抜く
- ②人参、玉ねぎ、しめじはれんこんと同じくらいの大きさに切る
- ③フライパンに油を熱し、①②を炒める。火がとおったら、ひき肉を加えてさらに炒める
- ④肉の色がかわったら、塩・こしょう・カレー粉、固形スープの素で調味をする

☆仕上げ

- ①焼き上がった生地にカレーあんを入れ、とろけるチーズをのせる
- ②180℃に予熱したオーブンで10分焼く

豆腐やおからなど、ヘルシーな材料を使い、栄養面にもこだわりました。
カレーあんには、食感のよい、れんこんと枝豆をたっぷり使い、噛み応えをよくしました。また、野菜のシャキシャキ感がでるよう、具を大きめに刻みました。



優秀賞

2種のパリパリカレみそおこげ



材料(4個分)

ごはん 140g、カレー粉 4g、油 適量、キャベツ 30g、人参20g、カットベーコン 2枚、塩・こしょう 適量、味噌 12g、しそ 2枚、とろけるチーズ 40g、ピーナッツ 8粒

作り方

- ①ごはんは半分に分け、一方にカレー粉を混ぜる
- ②①をしゃもじなどで軽く潰し、それぞれ2個に丸め、ラップなどにはさんで、潰してせんべい状にする
- ③フライパンに油を熱し、②を両面がカリっとするまで焼く

- ④フライパンに油を熱し、短冊切りにしたベーコンをカリカリになるまで炒め、取り出す
- ⑤④のフライパンに千切りしたキャベツと太めの千切りにした人参を入れ炒め、塩こしょうで味を整える
- ⑥カレー味のごはんに、⑤の野菜→④のベーコン→刻んだピーナッツ→チーズの順にのせる
- ⑦味付けをしていないごはんに、味噌を塗り、チーズと刻んだしそをのせる
- ⑧⑥⑦をオーブンでチーズが溶けるまで焼く

ごはんをせんべい状に潰しおこげの様に焼くことで、噛み応えをだしました。具でも噛み応えを出せるよう、野菜やカリカリベーコンを使用しました。



しっとりフランスパンのシャキシャキりんごのせ♡



材料(りんご1個分)

りんご 1個、はちみつ 大さじ1、砂糖 大さじ2、レモン汁 小さじ1、水25cc
フランスパン 1cm厚8枚、牛乳50cc、卵 1個、砂糖 大さじ2、バター 24g

作り方

- ①りんごを1cmの角切りにし、水を入れた鍋で煮る
- ②①にはちみつ、砂糖、レモン汁を入れて、中火で煮詰める
- ③水気がなくなってきたら、弱火で10~15分間煮詰め、シャキシャキ感が

残る程度まで加熱し、火を止める

- ④フランスパンを1cm厚に切り、オーブンで軽く焼いて水分を飛ばす
- ⑤ボールに卵、牛乳、砂糖を入れ、混ぜる
- ⑥弱火で熱したフライパンにバターを溶かし、卵液に絡めたパンを焼き色が付くまで焼く
- ⑦⑥に③をのせ、好みに砂糖、ミントを飾っていただく

フランスパンを1度焼くことで、サクリした噛み応えになります。りんごのシャキシャキ感とパンのサクサク感、2つの食感が楽しめます。



ぶどうとパインが住む、ライチが香る2階建てゼリー

材料(4個分)

ライチ味ジュース 600ml、寒天 6g、ぶどう 8粒、
パイン缶(ピーセス) 1切れ

作り方

- ①ジュースに粉寒天を入れ、鍋で煮立たせる
- ②器にぶどうを入れ、寒天液を注ぎ、冷やす
- ③②が固まったら、パインを乗せ、残りの寒天液を注ぎ、冷やし固める



ゼリーの中に、食物繊維の多いパイナップルや皮ごと食べられるぶどうを入れることで噛み応えを増やしました。



チョコパンピー



材料(食パン1枚分)

食パン(5枚切り) 1枚、牛乳 70ml、はちみつ 小さじ1、砂糖 大さじ2、
バター 12g、チョコレート 10g、ベビースター 10g、柿の種 16粒

作り方

- ①食パンを耳と白い部分に分け、それぞれ同じ大きさになるように切る
- ②鍋に牛乳50ml、はちみつ、砂糖、バターを入れ、中火で加熱する
- ③②がクリーム色になり、沸騰してきたら、火を止め、バットに2/3を入れる
- ④③にカットしたパンの耳を、切り口を下にして浸す
- ⑤鍋に残った②に牛乳20mlとチョコレートを入れ、チョコレートが溶けるまで、中火で加熱する
- ⑥⑤にパンの白い部分を浸す
- ⑦オープン皿にオープンシートを敷き、パンの耳→砕いたベビースター→チョコレートに浸したパン→柿の種の順に重ねる
- ⑧200℃で予熱したオーブンで10分程度焼く

柿の種とベビースターがアクセントになって、いつものパンが新しい食感になります！



かむかむ団子

材料(作りやすい分量)

団子粉 200g、ココアパウダー 8g、牛乳 100g、砂糖 大さじ2・1/2、
薄力粉 大さじ1/2、キャラメルソース 70g、アーモンド 8g

作り方

- ①団子粉に水を少しずつ加えながら、ちょうどいい固さになるまでこねる
- ②①を小さめの一口大にまるめ、たっぷりのお湯で浮いてくるまで茹でる
- ③鍋にココアパウダー、牛乳、砂糖、薄力粉を入れ、チョコレートソースを作る
- ④ゆであがった団子の半分にチョコレートソース、残り半分にキャラメルソースを絡める
- ⑤④に刻んだアーモンドを振りかける



30回以上噛めるように、お団子の固さやトッピングを工夫しました。
一般的なあんこではなく、チョコレートやキャラメルなど洋菓子風に仕上げました。



さつまいも&栗のペーストラスク

材料(食パン1枚分)

食パン(6枚切り) 1枚、バター 4g、さつまいも 50g、甘栗 40g、砂糖 大さじ1、
牛乳 25g、くるみ 20g

作り方

- ①さつまいもを輪切りにして茹でる
- ②鍋に①と砂糖、牛乳を入れ、10分位煮る
- ③②をペースト状になるまで潰し、砕いた甘栗と混ぜ合わせる
- ④食パンは8等分に切り、表面にバターを塗って、200℃で予熱したオーブンで10分位焼く
- ⑤④に③を塗り、刻んだクルミを散らす

食パンをラスクにし、甘栗やくるみを加えることで、噛み応えを出しました。
秋の食材を沢山使用し、見た目も鮮やかな黄色に仕上げました。



シャキ・モチツ巾着



材料(油揚げ5枚分)

油揚げ 5枚、たけのこ(水煮) 130g、しいたけ 5枚、人参 100g、ねぎ 適量、ごま 適量、みそ 大さじ1、砂糖 大さじ1、みりん 大さじ1、しょうゆ 大さじ1/2、だしの素 小さじ1/2、水溶き片栗粉 適量、スライスもち 10枚、ごま油 適量

作り方

- ①たけのこ、しいたけ、人参を1cm角に切る
- ②油揚げは油抜きをして半分に切っておく
- ③①を炒め、だしの素と水を加え、沸騰させる
- ④③に調味料を加え、材料に火がとおったら片栗粉でとろみをつける
- ⑤②を開き、中にスライスもちと④を詰め、爪楊枝で口をとめる
- ⑥フライパンにごま油を熱し、⑤を表面がこんがり色がつくまで焼く

色々な野菜の具材をつめることで、様々な食感が楽しめます。
スライスもちと、具材につけたとろみで、口の中でまとまりやすく食べやすいです。



噛むちからを育てよう！

～カムカム度アップ5つのポイント～



ポイント① ゆっくり食べる

食事は急いで食べると、噛む回数が少なくなります。
特に朝は時間が短くなりがちです。早寝早起きで食事をゆっくり
食べましょう！
噛んだ回数を数えながら食べるのも一つのコツです。



ポイント② 飲み物で流し込まない

食べものが口の中にある時
に、飲み物を飲むと、噛み
切れていない食べものも一
緒に飲み込んでしまいます。



ポイント③ 硬い食材を使う

噛みごたえのある、豆類やフランスパン、小
魚などを料理に加えましょう。
煮魚を焼き魚に変えたり、挽肉をかたまり
肉に変える事でも噛みごたえが増えます！

ポイント④ 食物繊維が多い食材を使う

根菜類やきのこ、海草など食物繊維が多い食材は、自然と噛む回数が増えます。
食物繊維は、お通じを整えたり、腸の善い働きをする菌を増やしてくれます！



ポイント⑤ 大きめに切る！硬めに茹でる！

材料を大きめに切ったり、硬めに加熱することでも噛みごたえが
増えます。
電子レンジを使って野菜を加熱すると、
固さの確認も簡単にできます。栄養素も
逃げないので一石二鳥です！

