

## カミカミメニュー

たくさん“噛む”ことは、身体にも脳にもいいこと  
いっぱい！歯ごたえのいいメニューをご紹介します！



### ○カエルさんの青菜おにぎり(4人分)

・ごはん…2杯分 ・ちりめんじゃこ…大さじ2 ・のり…少々  
・青菜ふりかけ…適量 ・スライスチーズ…少々

#### 【作り方】

- ① ボウルにごはん、ちりめんじゃこ、青菜ふりかけを入れよく混ぜる。
- ② スライスチーズを丸型で型抜きし、のりはチーズより一回り小さめの丸に切り取りカエルの目を作る。
- ③ 手の平サイズの量をラップに取り、握りながら形を整えていく。

### ○カミカミサラダ(4人分)

・切り干し大根(乾燥)…30g ・きざみ昆布(乾燥)…8g  
・人参、きゅうり…1/2本 ・砂糖、酢…大さじ1  
・醤油…大さじ2 ・ごま油、いりごま…適量

#### 【作り方】

- ① 切り干し大根を水でもどしておく。
- ② 刻み昆布は水で戻した後お湯で茹でてざく切りにする。
- ③ 人参、きゅうりは千切りにし、下茹でする。
- ④ ①②をボウルに入れ、調味料で味付けをする。

### ○ささみのコーンフレーク焼き(4人分)

・鶏ささみ…150g ・ウスターソース…大さじ2  
・小麦粉…大さじ2 ・溶き卵…1個分  
・コーンフレーク…大さじ4 ・パン粉…大さじ2

#### 【作り方】

- ① 鶏ささみは筋を取り、食べやすい大きさのスティックに切り、ウスターソースに漬けておく。
- ② コーンフレークはビニール袋などに入れて手で砕き、パン粉と混ぜる。
- ③ ①の鶏ささみに、小麦粉、卵、②の順に衣をつけ、油で揚げる。

### ○おやつ蒸しパン(4人分)

・小麦粉…140g ・スキムミルク…大さじ2 ・重曹…小さじ1  
・小松菜…1/4束 ・卵…1個 ・砂糖…40g ・牛乳…大さじ2  
・油…大さじ2 ・酢…小さじ2

\* トッピング:人参、かぼちゃ、さつまいも、チーズ、レーズンなど

#### 【作り方】

- ① 蒸し器にお湯を沸かす。小松菜は3cmくらいに切り、茹でて水気を切っておく。
- ② トッピングする野菜はお好みで、それぞれさいの目切りにし茹でておく。チーズや、レーズンも小さめに切る。
- ③ ボウルに小麦粉、スキムミルク、重曹を入れて混ぜておく。
- ④ ミキサーに小松菜、卵、砂糖、牛乳、油、酢を入れてよく混ぜる。ミキサーがない場合は、小松菜をみじん切りにして泡立て器でよく混ぜる。
- ⑤ ④に⑤を入れ、ゴムベラでさつくりと粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑥ アルミカップの8分目くらいまで生地を入れ、好みの具材をトッピングする。
- ⑦ 蒸し器で10分程蒸す。串で刺してみて生地が付いてこないか確認する。