

切り方で差がつく！

やさしいレシピ集



調理の工夫で
おいしく！



食べやすい
食材の切り方！



わかりやすい
写真解説！

～ からだの健康はお口から ～

いつまでも健康で生活するには、食事をしっかりと噛んで栄養を摂ることが大切です。

食べられる「元気なお口」を維持するためにも“ささいな変化”（かたいものが食べにくくなった、入れ歯が合わなくなったなど）を放っておかず、定期的な歯科受診で歯の健康を保ちましょう。

令和6年(2024年)3月作成

西胆振保健医療福祉圏域連携推進会議 歯科保健医療専門部会・在宅医療専門部会

〔作成協力者〕 管理栄養士 川畑 盟子 言語聴覚士 佐々木 聡 歯科衛生士 北見 由季
(北海道栄養士会室蘭支部) (社会福祉法人 幸清会) (北海道歯科衛生士会室蘭支部)

〔発行〕 北海道胆振総合振興局保健環境部保健行政室(北海道室蘭保健所)
企画係 0143-24-9844 保健推進係 0143-24-9834

治療中の病気により、たんぱく質、塩分などの制限がある方は、かかりつけ医または管理栄養士にご相談ください。

炒め物

もやし炒め



材料(2人分)

豚肉	120g (薄切り6枚)
もやし	90g (1/2袋)
にんじん	20g (3cm)
エリンギ	50g (1/2パック)
ピーマン	20g (1個)
油	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	適量

～作り方～

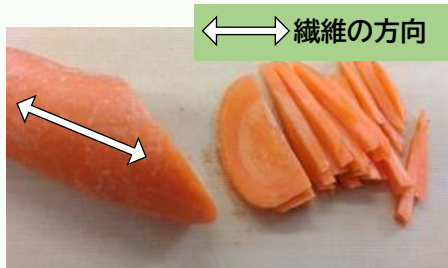
- ① 豚肉は繊維を断つように細切りにする。
もやしは洗って水を切る。にんじん、エリンギ、ピーマンは細切りにする。
- ② フライパンに油を注ぎ、①を中火～強火で炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、塩、こしょうで味を整える。

調理ポイント

食べる寸前に味付けを
すると少ない塩分でもおいしく
食べることができます。

食べやすい工夫

食材の繊維を断つように切ると食べやすくなります。



🍀 にんじん(細切り)

縦に繊維が走っているため、斜めに切ることで繊維が断ち切れます。

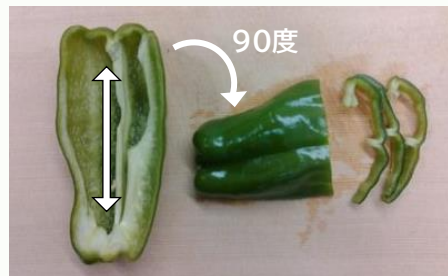
- ①斜めの薄切りにする。
- ②端から3mm以下の幅に切る。



🍀 エリンギ(細切り)

にんじんと同様

- ①斜めの薄切りにする。
- ②端から3mm以下の幅に切る。



🍀 ピーマン(細切り)

- ①縦半分に切る。
- ②90度に回転させ、端から3mm以下の幅に切る。

