



豚肉としらたき、みつばのさっぱり炒め

みつばを加えたら炒めすぎないことがポイント

かむかむ度
4

食 材 量 (2 人 分)	豚薄切り肉	100g	ごま油	少々	【合わせ調味料】	
	しらたき	1/2 玉	【下味】		塩	少々(1g)
	みつば	1 束	酒、しょうが汁	各小さじ 1	酒	大さじ 1
	サラダ油	小さじ 1			しょうゆ	小さじ 1/4

■作り方■

- 豚肉は4~5cm幅に切り、下味をもみ込む。しらたきは熱湯でゆでて、食べやすい長さに切る。みつばは4~5cm長さに切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を炒め、焼き色がついたらしらたき、合わせ調味料を加えてよく炒める。
- ②にみつばを加え、さっと炒めたら、仕上げにごま油を振る。



「噛むためには、歯より舌が大切!？」

歯がしっかり残っていても、舌の動きが悪くなると噛めなくなります。噛むためには、「食べ物を歯の上にちゃんと乗せる」複雑な舌の動きが欠かせません。舌の体操で、食べる・しゃべる機能を保ちましょう (P61 参照)。

コラム