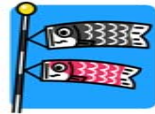


お口の健康は
食事から♪



健口食だより

歯科ニイガタクリニック
2011年5月号
No.22

5月は一年の中で一番過ごしやすい時期と言われています。
この時期はアスパラ、たけのこ、春キャベツ、かつお、アサリなど様々な食材が出てきます。
5月4日はみどりの日。自然の恩恵に感謝し、旬の味覚を堪能したいですね。

今月の旬菜レシピ

たけのこをメインに違う調理法でお試し下さい☆

春の香り炊き込みご飯

(材料:4人分)
米:2合
アサリ(殻付):200g
たけのこ:30g
新生姜:10g
顆粒風味調味料:小さじ2
しょうゆ:大さじ1と1/2
みりん:大さじ1/2
酒:大さじ1/2



(作り方)

- ① アサリは砂だして、よく洗っておく。お米をとぐ。
- ② たけのこを薄く切る。新生姜を千切りにする。
- ③ といだお米に●の調味料を入れる。
- ④ 切ったたけのこ新生姜も加え、規定の分量まで水を加える。
- ⑤ アサリはこし器に入れて、こし器ごと炊飯器に入れて、炊く。
- ⑥ 炊き上がったら器に盛り付け、アサリを飾る。トッピングに小口に切ったねぎをのせても良い。

アサリには鉄分が豊富に含まれています。
動物性の鉄は効率的に吸収することができます。
歯周組織中の血液、リンパ管を丈夫に保つために欠かせない栄養素です。
健康的な色の歯肉を保ちたいですね。

たけのこは歯ごたえがあり、とても繊維質な食材です。
よく噛んで歯も歯肉も健康的に。

食感も香りも楽しめる一品。
ぜひこの時期に取り入れたい食材ですね。

健口食だよりについて、ご意見・ご感想などございましたら
栄養士の富山までお気軽にお声がけ下さい♪
健口食だよりのコピーも承ります。



たけのこのピリ辛みそ炒め

(材料:2人分)
たけのこ:170g
厚揚げ:130g
新生姜:15g
油:小さじ1
めんつゆ:大さじ2
砂糖:大さじ2
みそ:小さじ2
豆板醤:2g
片栗粉:2g
ごま油:小さじ1



(作り方)

- ① 下茹でしたたけのこを一口大の大きさの乱切りに切る。
- ② 厚揚げもたけのこと同じ位の大きさに切る。新生姜は粗くみじん切り。
- ③ フライパンに油をしき、たけのこ厚揚げを炒める。
- ④ めんつゆ、砂糖、みそ、豆板醤を加え水でのばす。
- ⑤ 強火にして、水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。
- ⑥ 火を止めて、ごま油を加え、器に盛り付けたら完成。

厚揚げに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にしてくれます。
歯の健康には欠かせないカルシウム。
歯だけでなく、歯を支えている、歯槽骨を強くするはたらきもあります。

新生姜の香りとピリッと辛いアクセントでご飯がすすむ一品。

ぜひお試しあれ☆

いちごと紅茶の豆乳プリン

砂糖不使用!!



(材料:1人分)
いちご:50g
牛乳:40cc
豆乳:40cc
紅茶:1g
ゼラチン:1.5g

- ① ゼラチンをふやかす。
- ② 飾り用のいちごを残して、それ以外をミキサーにかける。
- ③ 豆乳と牛乳を鍋で温め、ティーパックに紅茶を入れ鍋の中で抽出する。
- ④ 色がついたらティーパックを取り出し、ミキサーにかけたいちごとふやかしたゼラチンを入れて混ぜる。
- ⑤ グラスやカップに注いで冷蔵庫で冷やし固める。いちごを飾る。