

# 今月のレシピ

普段の食事から歯の健康をサポート

## 1 桜エビとショウガのませご飯 2 根菜のゴマ風味みそ汁

私たちの健康を支える「食」。このコーナーでは、おいしく食べて健康になれるレシピを紹介します。

問い合わせ 健康企画課 ☎622-5151

### 1 桜エビとショウガのませご飯【材料(4人分)】

- ◆米……………2合
- ◆桜エビ…大さじ3(15g)
- ◆ショウガ……………1/3個
- ◆サラダ油……………小さじ1
- ◆塩……………少々
- しょうゆ…大さじ2/3
- みりん…大さじ2/3

#### 【作り方】

- 1 米を炊く。
- 2 ショウガは千切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、ショウガを炒め、香りが立ったら桜エビとAを入れて混ぜる。
- 4 炊きあがったご飯に3を混ぜ、塩で味を調える。



### 2 根菜のゴマ風味みそ汁【材料(4人分)】

- ダイコン……………200g
- ニンジン……………20g
- ジャガイモ……………100g
- ◆コマツナ……………50g
- ◆厚揚げ……………100g
- ◆鶏むね肉……………70g
- ◆かつおだし……………3カップ
- ◆酒……………少々
- ◆みそ……………大さじ1と1/3
- ◆練り白ゴマ……………大さじ1と1/3

#### 【作り方】

- 1 Bをいちょう切りにし、ジャガイモは水にさらす。
- 2 コマツナは塩ゆでした後に水気をしぼり、1cmの長さ切る。
- 3 厚揚げはさいの目切りにする。鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、酒を振る。
- 4 鍋にかつおだし、ダイコン、ニンジンをいれて火にかけて、煮立ったら弱火にしてあくをとる。10分ほど煮てから、ジャガイモ、厚揚げ、鶏むね肉を入れてさらに煮る。
- 5 みそと練り白ゴマを混ぜて、4に溶き入れる。その後火を止め、コマツナを加えて器に盛る。

- 1は手稲区食生活改善推進員協議会、  
2は市の管理栄養士が考案したレシピ



1人分の栄養価  
ませご飯  
エネルギー-297kcal  
みそ汁  
エネルギー-124kcal

### 今月のポイント 丈夫で健康な歯を保とう

歯を健康に保つには、歯磨きはもちろんのこと、歯の健康に必要な栄養素を含む食材を取り入れるなど、1日3回バランスのよい食事を取り、よくかんで食べることが大切です。

#### 歯を丈夫にする主な栄養素を含む食材の例

- 桜エビ、厚揚げ：歯を作るタンパク質とカルシウム
  - 鶏むね肉などの肉類：歯を作るタンパク質
  - コマツナ、ダイコン、ジャガイモ：カルシウムの吸収に必要なビタミンC
  - サケ、マイタケ：骨の発育に必要なビタミンD
- ※\_\_は今回のレシピに含む食材

広告