



# ♪歯と口を健康に！おすすめ献立♪

～しっかり噛んで歯周病・虫歯を予防しましょう！～



## ♪セロリ・イカ・長芋のシャキシャキ炒め

作り方 1人分のカロリー:200kal 塩分:1.8g

|            |       |
|------------|-------|
| 材料         | 2人分   |
| セロリ        | 1本    |
| 長芋         | 7cm程度 |
| イカ         | 1杯    |
| キャベツ       | 1/8玉  |
| 人参         | 1/4本  |
| 片栗粉        | 適宜    |
| 塩こしょう      | 適宜    |
| ★ 中華だし     | 小さじ1  |
| ★ オイスターソース | 小さじ1  |
| サラダ油       | 適宜    |

- ① イカは食べやすい大きさに切り、塩こしょうしておく。
- ② セロリは斜め薄切り、長芋・人参は短冊、キャベツはざく切りする。
- ③ フライパンに油を熱し①のイカに片栗粉をまぶして、炒める。
- ④ イカに火が通ったら、②の野菜を炒め、★の調味料を入れ、絡めるように炒めたら完成♪



セロリの風味が食欲をそそります。  
しゃきしゃき感が残る程度に炒めるとgood♪



## ♪切干大根のバンバンジー風

|         |      |
|---------|------|
| 材料      | 2人分  |
| 切干大根    | 20g  |
| キュウリ    | 1本   |
| 鶏ささみ    | 1本   |
| 酒       | 大さじ1 |
| ※ マヨネーズ | 大さじ2 |
| ※ ポン酢   | 大さじ1 |
| ※ すりゴマ  | 大さじ1 |



作り方 1人分のカロリー:100kal 塩分:0.4g

- ① 切干大根は水で戻し、サッとゆでておく。
- ② キュウリは千切り、鶏ささみは酒をふり、ラップをして500wの電子レンジで2～3分加熱する。冷めたら裂いておく。
- ③ 切干大根の水を絞り、②のキュウリとささみを※の調味料
- ④ で和えたら完成♪

切干大根をさっと茹でるのがポイント！しっかり噛むことで、歯と顎が鍛えられます♪マヨネーズ&ポン酢でさっぱりして食べやすいです。(^-^)

## ♪高野豆腐でラスク

|           |       |
|-----------|-------|
| 材料        |       |
| 高野豆腐      | 2枚    |
| 牛乳(豆乳でも可) | 200cc |
| 砂糖        | 大さじ2  |
| 塩         | ひとつまみ |
| オリーブオイル   | 大さじ2  |
| グラニュー糖    | 大さじ1  |

作り方 1本分のカロリー:25kcal

- ① 鍋に牛乳と砂糖・塩を入れて火にかける。砂糖が溶けたら火を止め、高野豆腐を入れてしっかりと液を吸わせる。(何回か裏返し10分以上付けておく)
- ② ①の高野豆腐が戻ったら、牛乳をしっかり絞り薄くスライスする。(5mm程度)
- ③ ②をボウルに入れ、オリーブオイルをまんべんなく絡め、グラニュー糖も全体にまぶす。
- ④ ③をクッキングシートを敷いた天板に並べ、170度に予熱したオーブンで約20～25分焼く。しっかり乾燥したら出来上がり！



高野豆腐が  
スイーツに大変身♪

