

♪歯を丈夫にするおすすめ献立♪

～しっかり噛んで歯周病・虫歯を予防しましょう！～



♪梅入りひじきふりかけ

材料	
乾燥ひじき	25g
カリカリ梅	3個
白ごま	大さじ1
鰹節	3g
A	
醤油	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1

作り方

- ① ひじきは戻しておき、カリカリ梅は荒みじん切りにする。
- ② 鍋にひじきと調味料(A)を入れ煮る。
- ③ 煮汁が半分になったら、カリカリ梅を入れ煮詰める。
- ④ 最後にゴマとかつお節を入れ混ぜ合わせ、出来上がり♪

ご飯のおともどうぞ！
大葉またはみょうがをのせると風味が一段とアップしま

1人分
エネルギー: 23kcal
カルシウム: 50mg
塩分: 0.8g

♪カミカミ酢の物

材料	2人分
たこ(ゆでたもの)	50g
キュウリ	1本
乾燥わかめ	3g
生姜	1かけ
A	
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2



作り方

- ① ゆでだこは薄切りにし、乾燥わかめは水で戻しておく。
- ② キュウリは輪切りにし、塩もみしておく。
- ③ ボールに調味料(A)を混ぜ合わせ、ゆでだことわかめ絞ったキュウリをいれ軽く混ぜる。
- ④ 最後に針しょうがをのせて出来上がり♪



1人分
エネルギー: 60 kcal
カルシウム: 30mg
塩分: 1.4g



♪黒ゴマビスケット

材料	
薄力粉	130g
黒ゴマ	10g
卵	1個
砂糖	30g
サラダ油	10g

作り方

- ① 卵、サラダ油、砂糖を良く混ぜておく。
- ② ①に薄力粉と黒ゴマを入れ、さっくりと混ぜる。
- ③ ②を5mm程度の厚さに伸ばし、食べやすい様に切り分ける(型抜きしても良いです。)
- ④ 180度に予熱したオーブンで約20分焼く。
- ⑤ しっかり冷まして出来上がり♪



ゴマにはカルシウム、その他のミネラルがたっぷり含まれます。積極的に摂りたい食品の一つです♪

1人分
エネルギー: 80kcal
カルシウム: 20mg
塩分: 0.03

