

6月4日

虫歯予防デー



1928年から1983年まで日本歯科医師会が「む(6)し(4)」の語呂合わせから制定しました。現在は厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が6月4日から1週間を「歯と口の健康習慣」としています。

噛む力を鍛えるレシピ

かみかみ和え

するめイカと豆が入った噛む力を鍛えるカミカミレシピです。
夏場等は大根を切干大根に代えて作るのもおすすめです。



献立栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	72	亜鉛(mg)	0.5
たんぱく質(g)	7.0	ビタミンA(μRE)	76
脂質(g)	2.7	ビタミンB1(mg)	0.03
ナトリウム(mg)	227	ビタミンB2(mg)	0.03
カルシウム(mg)	22	ビタミンC(mg)	6
鉄(mg)	0.9	食物繊維(g)	1.3
マグネシウム(mg)	22	食塩相当量(g)	0.6

材料(1人分)

- ・ [スクール系かまぼこ\(ほぐし\)\(7g\)](#)
- ・ [ソフトササミフレーク\(7g\)](#)
- ・ [ごま 各種\(いりごま、0.3g\)](#)
- ・ カットいか(するめ)(5g)
- ・ 大根(35g)
- ・ 人参(10g)
- ・ きゅうり(10g)
- ・ ドライパック豆(赤いんげん)(5g)
- ・ 和風ドレッシング(7g)
- ・ 塩(適量)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ① するめはぬるま湯に漬けてもどしておく。
スクール系かまぼこは冷凍の袋のまま茹で、ザルにあけてほぐしておく。
- ② 大根は短冊切りにする。人参は千切りにし茹でて水気を切る。きゅうりは輪切りしさっと熱湯にくぐらせ、水気を切る。
- ③ ②の材料は冷まして水気をなるべく絞り、食塩以外の全ての材料を合わせる。
塩気が足りないようであれば食塩で味をととのえる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

