

歯に良い♪ししぴ

紹介団体：北海道庁保健福祉部健康安全局



ごぼうスナック

食物繊維が豊富で噛みごたえがあるため、あごや歯茎が鍛えられ、丈夫になります。
また、唾液の分泌を促進し、口中の病気予防にも役立ちます。

◆材料（4人分）

ごぼう（太め）・・・200g
塩・・・・・・・・・・1g
塩・・・・・・・・・・少々
片栗粉・・・・・・・・適宜
揚げ油・・・・・・・・適宜

◆つくり方

- ① ごぼうの皮を取る。
- ② 皮をとる要領で、ごぼうを好みの幅・好みの長さに削り、あく抜きをする。
- ③ ②を水切りし、軽く塩・こしょうをしておく。
- ④ ③に片栗粉をほどよくまぶす。
- ⑤ 油でカラッと揚げる。

スタッフコラム

みなさん こんにちは(^o^)
衛生士の宮下です!!
暑さが増す今日この頃...
皆様どうお過ごしですか？

私は先日、家族で海に行ってきました!!
目的は釣りでしたが、私は子供達と貝拾いに熱中してしまいました(^o^)笑
たまに童心にかえるのもいいものですね!!

これから夏本番ですので、熱中症には気をつけましょう!!

