

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



りんごいづめの きりたんぽ

カルシウムやビタミンD、マグネシウムが含まれており、これらを一緒に摂取することにより、カルシウムの吸収がよくなります。

◆材料（4人分）

きりたんぽ・・・4本
じゃがいも・・・小1個
ごぼう・・・5cm
れんこん・・・3cm
干しいたけ・・・1枚
片栗粉（a）・・・大さじ2
スキムミルク・・・大さじ1
枝豆・・・40粒
りんご・・・4個
片栗粉（b）・・・小さじ1

（A）

味噌・・・40g
ヨーグルト・・・大さじ2
水・・・150cc

◆つくり方

- ① きりたんぽを横2等分する。
- ② じゃがいもは皮をむき薄切りにしておく。ごぼう、れんこんをすり下ろしておく。水で戻した干しいたけをみじん切りにする。
- ③ 鍋に②の材料を入れ、少量の水でやわらかく煮る。じゃがいもがやわらかくなったらつぶしてつなぎの片栗粉（a）を入れ、スキムミルクも入れる。ゆでた枝豆も混ぜる。
- ④ きりたんぽの穴の中に③の具を入れる。
- ⑤ 鍋にAを入れ④のきりたんぽを入れたら、汁が1/2になるまで弱火にかけ、きりたんぽに味をからませる。
- ⑥ りんごを横に3対7に切る。下の方を器にするため、厚さ1cmを残して中をくり抜く。片栗粉（b）をつけて、2cm位の油で2分位りんごを揚げる。

スタッフコラム

こんにちは！
受付の関です！
最近寒さも増してきてますがみなさん体調崩していませんか？

年末に行われた新栄町大忘年会！笑
みんなで飲んで笑って来年の豊富など語り合
い楽しい会になりました！
が…今回もやっちゃいました…
恒例の出し物(^-^)/笑
何をしたかは写真で想像ください！笑



また新たな1年が始まりますが過ぎてしまうのは本当にあっという間…
みなさんがより良い1年になるよう願っています☆