

# 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



## フランスパンの チキンサンド

よく噛まなければ食べられない食材フランスパンに、柔らかく焼いた鶏肉、カルシウムたっぷりのチーズを挟んでみました。よく噛まなければ食べられないので、唾液の分泌を促進します。ボリュームたっぷりなので、子どもといっしょに作って休日のお昼にいかがでしょうか。

### ◆材料（4人分）

フランスパン・・・1本  
鶏もも肉・・・2枚  
レタス・・・4枚  
スライスチーズ・・・4枚  
サラダ油・・・大さじ1  
白ワイン・・・大さじ4

#### 【エスニックソース】

プレーンヨーグルト・・・大さじ4  
トマトケチャップ・・・大さじ2  
味噌・・・小さじ2  
おろしニンニク・・・小さじ1/2  
カレー粉・・・小さじ2

### ◆作り方

- ① フランスパンは10cmほどに切る。レタスは洗って水気を切っておく。
- ② 鶏肉はフォークで穴をあけ、1枚を4等分そぎ切りにする。エスニックソースの材料を混ぜ肉全体にからめる。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、鶏肉の皮を下にして焼き、焼き色が付いたら裏返し、白ワインをふり、蓋をして弱火で約5分焼く。
- ④ フランスパンの厚みに包丁を入れ、食べやすい大きさにちぎったレタス、スライスチーズ、③の鶏肉を挟む。

## スタッフコラム

こんにちは！  
歯科助手の本間です！

みなさん最近お友だちと会っていますか？  
私は地元の友達と集まりましたー！  
いつもくだらない話題で盛り上がる関係  
って素敵ですよ☆  
次は夏に会えるのが楽しみです！



みなさん、インフルエンザが流行っていますので体調には充分気を付けてくださいね！