

# 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

## 花ばたけきんちゃく



体に良い物は歯にもとっても良い事と、よくかむことが大事なので、少しの歯ごたえと、カルシウムたっぷりその他の栄養もたっぷりの小松菜を使い、チーズ、昆布、人参、ラワンブキなどを使いました。食物繊維もたっぷりです。

### ◆材料（4人分）

小アゲ・・・・・・・・・・4枚  
人参・・・・・・・・・・30g  
小松菜・・・・・・・・・・160g  
フキ・・・・・・・・・・30g  
カマンベールチーズ・・60g  
コンブ・・・・・・・・・・3g  
玉子・・・・・・・・・・小2ケ  
塩・・・・・・・・・・少々

### 調味料（A）

だし汁・・・・・・・・・・4カップ  
正油・・・・・・・・・・大2  
酒・みりん・・・・・・・・各大2  
砂糖・・・・・・・・・・大1

### ◆つくり方

- ① 鍋にお湯を入れて火にかける。沸騰したら、アゲ（上を切る）を入れ、油をきる。アゲはザルにあげておく。お湯はすてないこと。
- ② 人参を2～3ミリ位に8枚輪切りにして、花型で切りぬきして①の鍋に塩を入れてゆでておく。
- ③ 別の鍋に(A)の調味料を入れ、ひと煮立ちさせ②の人参を入れて味をつける。
- ④ ②の鍋に小松菜をゆでて、1.5センチくらいに切っておく。
- ⑤ フキ（3～4センチ）はマッチ棒より少し太めに切る。
- ⑥ カマンベールは15g位（6等分した1/6）に切っておく。コンブは繊維を切るようにカットする。
- ⑦ 玉子はといておく。
- ⑧ ①のあげの中を袋にして、小松菜、フキ、コンブを入れて、玉子（大さじ1位）を入れ、チーズ、人参、小松菜を入れてから、また、玉子を入れて、つまようじでとめる。
- ⑨ ③の鍋に⑧のきんちゃくと花型の人参4枚を入れてコトコトと煮ます（10～15分）。
- ⑩ きんちゃくを横に切って花型人参をそえて出来上がりです。

## スタッフコラム

衛生士のハ幡です。

産休・育休をとらせていただいて4月に復帰しました！

あらためてよろしく申し上げますm(\_ \_)m！！

1才4ヶ月の娘がようやく歩けるようになり靴を買いました。

日に日に歩数が増え、行きたい所に自分で行くことができるようになり、おんぶされることを嫌がるようになりました(笑)

これからどのような道を歩いて行くのでしょうか。成長が楽しみです！親として私も日々勉強です！！

