

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



大豆の炊き込みごはん

細切り昆布を使うことで、だしがでてうまみも増し、ゆで大豆と共に食することで、噛みごたえがでます。スキムミルクを加え、にんじんの臭みを消し、カルシウムを手軽にとれ、幅広い年齢層に食べてもらいたいです。

◆材料（4人分）

米・・・・・・・・・・2合
水・・・・・・・・・・2カップ
にんじん・・・・・・・・60g
ゆで大豆・・・・・・・・100g
切り昆布・・・・・・・・10g
桜えび・・・・・・・・10g
酒・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・小さじ1
スキムミルク・・・大さじ3

◆つくり方

- ① 米はといで、30分水に浸したあと水気をきる。
- ② にんじんはすりおろしておく。
- ③ 炊飯の内釜に、酒、しお、スキムミルク、水を加えて、よく混ぜ合わせる。米・すりおろしたにんじん・大豆・切り昆布を加えて炊く。
- ④ 炊き上がったら、桜えびを加え、10分程度むらす。
- ⑤ 全体をさっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

スタッフコラム

こんにちは♪
歯科衛生士の須貝です。

先日可愛いゲストが来てくれました！
忙しい診療の中、みんな顔が緩んだのは言うまでもありません(笑)

寒暖差がまだまだありますが、皆さんどうぞお身体にお気をつけてくださいm(--)m

