

歯に良い♪ししぴ 十勝けんぴサンド

紹介団体：北海道庁保健福祉部健康安全局



ジャガイモにはフッ素が含まれ、ジャガイモ由来のでんぷんは歯の再石灰化を促し、虫歯の進行を抑制する働きがあります。人参の繊維は歯の汚れを落とし、ビタミンAはエナメル質の土台に使われます。蜂蜜は抗菌性があり、虫歯の原因にならない甘味です。ビタミン・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれます。

◆材料（4人分）

ジャガイモ・・・200g
人参・・・40g
オリーブオイル・・・大さじ1
蜂蜜・・・大さじ2
皮に塗る為の蜂蜜・・・小さじ1
生姜汁・・・小さじ1/2
ワンタン・シューマイ皮
・・・10枚

◆作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、スライサーでスライスした後、繊維切りにして水にさらしておく。
- ② 人参は皮をむき、繊維切りにする
- ③ ジャガイモをザルにあげ、キッチンペーパーなどで水気をよくふき取り人参と一緒に天板に広げる。
- ④ 広げたジャガイモ・人参の全体にかかるように、油を振りかける。
- ⑤ 180℃のオーブンで約30分焼く。途中、15分くらい経った頃に一度開けてよく混ぜる。
- ⑥ ワンタン・シューマイ皮を4等分し、フライパンで両面をカリカリに焼く。
- ⑦ 焼けたワンタン・シューマイ皮の片面に、小さじ1の蜂蜜を薄く塗る。
- ⑧ フライパンに蜂蜜大さじ2と生姜汁を入れ、弱火で蜂蜜がサラサラになるまで加熱する。
- ⑨ ⑧に焼きあがったジャガイモと人参を加え、よくからめる。
- ⑩ ⑨を20等分し、ワンタン・シューマイ皮の蜂蜜の面を内側にしてはさむ。

スタッフコラム

こんにちは！
歯科助手の小田です。

最近暑くなってきましたね～
この間私は、友達と海に行ってきました！
もう夏ですね！♪

皆さん夏のご予約はきまっていますか？
熱中症などには気をつけてくださいね(^-^)

