

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

野菜の 生キャラメルクリーム



野菜の歯ごたえがあるので、かみながら食べる、子供からお年寄りまで皆さんに食べてもらいたいです。

工夫した点はカルシウムの高いメープルシロップを使ったところです。

◆材料（4人分）

じゃがいも・・・50g
人参・・・40g
ごぼう・・・40g
ホーレン草・・・20g
生クリーム・・・130cc
水あめ・・・80g
メープルシロップ・・・30cc
バター・・・10g
トマトジュース・・・50cc

◆つくり方

- ① じゃがいも、人参、ごぼうは皮をむき、みじん切りにする。
- ② ホーレン草は1cmに切る。
- ③ フライパンにバターを入れ、①②を炒める。
- ④ 鍋に水あめ、生クリーム、トマトジュースを入れ、約10分位煮詰め、仕上げにメープルシロップを加える。
- ⑤ ④に③を加えてでき上がり。冷蔵庫に一晩入れる。
- ⑥ パンにぬったり、ヨーグルトに添えたりして頂きます。

スタッフコラム

こんにちは！
歯科助手の本間です。

最近では寒くなってきましたね～
紅葉狩りの季節ですね♪
紅葉狩りに行きたいなーと思っている今日この頃。
わたしはこの前、同級生と食事会してきました♪
久しぶりに会えた子もいたので、いろんな話ができて
楽しんできました♪

10月は秋を楽しみたいと思います！（笑）

