

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

おじゃがの酢の物



デンプンの少ない新ジャガで作りたい一品です。千切りの細さがポイントです。白菜の茎の部分やりんごの千切りと一緒にドレッシングをかけても良いですね。しゃきしゃき野菜とともに作ってはいかがでしょう。

◆材料（4人分）

じゃがいも・・・1個

酢・・・・・・・・大さじ1

砂糖・・・・・・・・大さじ1/2

食塩・・・・・・・・1つまみ★

生姜・・・・・・・・1/2カケ

青じそ・・・・・・・・1枚

◆つくり方

- ① ジャガ芋は極薄切りにしてから千切りにし、水が透明になるまで水を取替えながらさらしておき、熱湯でサッと茹でる。生姜、青じそは千切りにしておく。
- ② ★の調味料をあわせた物に①の熱いままのじゃが芋を加えて味をしみ込ませ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 器に盛って青じそを飾る。

スタッフコラム

みなさん!!こんにちわ!!
衛生士の宮下です(^-^)

先日、子供の運動会に行ってきました!!
久々に体を動かし、いい汗をかいてきました(o^^o)
・・・が翌日には筋肉痛になってしまったので、日頃から体をちゃんと動かそうと思います(ToT)



寒い日が続く今日この頃、みなさん体調崩さないよう気をつけましょう!!