



「噛み噛みレシピ」

噛み応えのある食材を使って♪



噛み噛みれんこんバーグ

材料	分量 (2人分)	作り方
豚ひき肉	140g	① れんこんはピーラーで皮をむき、薄いスライス(2~3mm厚さ)を4枚作り、片栗粉をまぶしておく。 残りのれんこんは、5mm角に切る。 ② エリンギは5mm角に切る。 青じそは、粗みじんに切る。 ③ ボウルに豚ひき肉と☆、5mm角に切ったれんこん、エリンギ、青じそを加えて、よくこねる。4つに丸く成形し、スライスしたれんこんを片面に軽く押し付ける。 ④ フライパンに少量の油を熱し、スライスしたれんこんがついた側を下にして並べる。両面に焼き色を付け、ふたをして弱火で5分蒸し焼きにする。 ※中までしっかり火を通しましょう。
れんこん	1/2節 (約80g)	
エリンギ	1本 (約40g)	
青じそ	3枚	
片栗粉	適量	
☆しょうゆ	小さじ1	
☆酒	小さじ1	
☆しょうが (すりおろし)	少々	
※チューブ可		
☆片栗粉	大さじ1	
サラダ油	適量	



11月8日は「いい歯の日」



~“もぐもぐ噛み噛み”よく噛む習慣を身につけましょう。~

噛む回数を増やすことで、唾液がよく出る

◇消化の手助け

◇むし歯予防

◇自浄作用

◇抗ウイルス作用

◇抗菌作用

<お口の中をきれいにしてくれる>

<ウイルスの繁殖を抑える>

<菌の増殖を抑える>

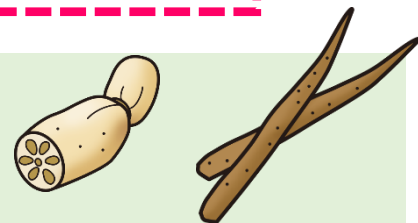
など、イコトいっぱい!!

【よく噛む工夫】

○噛み応えのある食材(れんこんやごぼう、きのこ類など)をプラスする

○食材をいつもより大きめに切る

○今より5回多く噛むことを意識する



この機会に、お口の健康について見直し、出来ることから始めてみよう!

