

6月4日

虫歯予防デー



1928年から1983年まで日本歯科医師会が「む(6)し(4)」の語呂合わせから制定しました。現在は厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が6月4日から1週間を「歯と口の健康習慣」としています。

噛む力を鍛えるレシピ カミカミ根菜サラダ

根菜類が入った噛む力を鍛えるサラダです。

糸かまぼこが入っているので、子供たちにも野菜が食べやすい一品に仕上がります。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	60	亜鉛(mg)	0.2
たんぱく質(g)	1.8	ビタミンA(μgRE)	40
脂質(g)	3.3	ビタミンB1(mg)	0.02
ナトリウム(mg)	264	ビタミンB2(mg)	0.02
カルシウム(mg)	17	ビタミンC(mg)	3
鉄(mg)	0.2	食物繊維(g)	1.1
マグネシウム(mg)	13	食塩相当量(g)	0.7

材料 (1人分)

- ・ [スクール糸かまぼこ\(ほぐし\) \(10g\)](#)
- ・ [SNF スイートコーン缶詰 \(5g\)](#)
- ・ ごぼう (10g)
- ・ 大根 (10g)
- ・ きゅうり (5g)
- ・ 人参 (5g)
- ・ マヨネーズ (5g)
- ・ 塩 (0.2g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

作り方

《下準備》

- ・ スクール糸かまぼこは自然解凍、又は流水解凍しておく。
- ①ごぼうはささがきにして酢水(分量外)でアクを抜く。
- ②人参は千切り、大根は短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③人参、ごぼうは茹で過ぎないように注意して茹でる。大根、きゅうり、コーン、糸かまぼこを加え、サッと茹でて水気を絞る。
- ④水気をよく切った具材にマヨネーズを混ぜ合わせ、塩で調味する。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

