

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

かみかみ和え

するめイカと豆が入った噛む力を鍛えるカミカミレシピです。
夏場等は大根を切干大根に代えて作るのもおすすめです。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	69	亜鉛(mg)	0.5
たんぱく質(g)	7.1	ビタミンA(μgRE)	76
脂質(g)	2.5	ビタミンB1(mg)	0.04
ナトリウム(mg)	221	ビタミンB2(mg)	0.03
カルシウム(mg)	24	ビタミンC(mg)	6
鉄(mg)	0.3	食物繊維(g)	1.6
マグネシウム(mg)	22	食塩相当量(g)	0.5

材料(1人分)

- ・ [スクール系かまぼこ\(ほぐし\)\(7g\)](#)
 - ・ [ソフトササミフレーク\(7g\)](#)
 - ・ [ごま 各種\(いりごま、0.3g\)](#)
 - ・ [SNF豆製品 各種\(SNF蒸しレッドキドニー、5g\)](#)
 - ・ するめいか(カット)(5g)
 - ・ 酒(1g)
 - ・ 大根(35g)
 - ・ 人参(10g)
 - ・ きゅうり(10g)
 - ・ 和風ドレッシング(7g)
 - ・ 食塩(適量)
- (※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

作り方

- ①鍋にするめを入れ、酒と水を少々ふりかけて蒸す。
- ②スクール系かまぼこは冷凍の袋のまま茹で、ザルにあげてほぐしておく。
- ③大根は短冊切りにする。人参は千切りにし茹でて水気を切る。きゅうりは輪切りし、大根と合わせてさっと熱湯にくぐらせ、水気を切る。
- ④③の材料は冷まして水気をなるべく絞り、食塩以外の全ての材料を合わせる。
- ⑤塩気が足りないようであれば食塩で味をととのえる。

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

