



第1号
(2024/3/1)

たくさん噛んで虫歯を予防しよう！

みなさまこんにちは。

これから管理栄養士によるお食事とお口のお話について定期的に発信していきたいと思えます。

まずは噛むことの大切さから！

しっかり噛んで食べると唾液が分泌し、虫歯の予防につながります。
今回はそんな**しっかり噛めるレシピ**をご紹介します！

当院管理栄養士の
LINEアカウントはこちら👉

お気軽にご相談くださいね！



ID: 365uwmdq

【ブロッコリーのおひたし】



- ・エネルギー:71kcal
- ・たんぱく質:7.3g
- ・脂質:0.65g
- ・炭水化物:12g
- ・食塩相当量:1.75g

※1人分の値

●材料(2~3人分)

- ・ブロッコリー...1株
- ・かつお節...2g
- ・出し汁...200ml
- ・しょう油...大さじ1と1/2
- ・みりん...大さじ1

●作り方

- 1.ブロッコリーは小房に分けてレンジ600wで4分加熱し水気を取る
- 2.鍋に出し汁としょう油、みりんを入れて沸騰させて冷ます
- 3.ブロッコリーとかつお節を2に浸して冷蔵庫で30分冷ます