

平成29年「第4回歯ミンク21 in あさくら」で歯にいいレシピを紹介しました！

6月11日朝倉歯科医師会主催の歯と口の健康に関する催しが甘木ピーポート中ホールでありました。8020高齢者表彰式や子どもたちが描いたポスターや標語の表彰式などのあと、今年はステージ上で筑前町の食改善の活動報告や歯にいいレシピを写真と共に紹介し、歯にいいレシピ2品はロビーで試食してもらい好評でした。



1品目は「イリコピー」。3歳児健診で提供しているもので、イリコを使い、丈夫な歯を作るカルシウムや鉄、ビタミンEの栄養素が豊富に含まれ、噛みごたえもあり、又、手軽に作ることができます。2品目は「クロダマルサブレ」。筑前町の特産品クロダマルのおからや煎りクロダマルと筑前麦太郎（薄力粉）を使用したものです。これも骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれており、噛みごたえがあります。

2品とも歯にいい栄養と噛む力を育てるレシピです。お子様のおやつにおすすめです。ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。他に朝倉市食進会から2品提供されました。

イリコピー



材料（アルミカップ小10個分）

イリコ（小）	100g
ピーナッツ	30g
レーズン	20g
煎りゴマ	大さじ2

A	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2
	サラダ油	大さじ1

<作り方>

- 1) イリコをフライパンでパリパリに乾煎りする。
(レンジの場合はイリコが重ならないように広げ、2~3分加熱する。)
- 2) ピーナッツとレーズンを荒く刻む。
- 3) 鍋にAの調味料を入れて、焦げないように弱火で煮立て、煮立ったら火を止める。
- 4) 3) にイリコ、ピーナッツ、レーズン、煎りゴマを入れて全体を混ぜ合わせたらでき上がりです。

クロダマルサブレ



材料（40個分）

無塩バター	100g
粉糖（まぶす分は別）	34g
塩	ひとつまみ
クロダマルおから	30g
煎りクロダマル	50g
筑前麦太郎（薄力粉）	90g

- 1) クロダマルおからをサラサラに乾煎りする。煎りクロダマルはビニール袋に入れ、めん棒で砕く。
- 2) 軟らかくしたバターをボウルに入れ、滑らかに白っぽくなるまで練り、粉糖、塩を加え更に練る。
- 3) クロダマルおからと煎りクロダマルを2)に加え、薄力粉をふるいながら入れ、サククリと混ぜる。
- 4) 台に取りまとめて40個に分割し、丸めて天板に並べ、180℃で15分くらい焦がさないように焼く。
- 5) 粗熱をとり温かさが残っているうちに粉糖をまぶす。

