

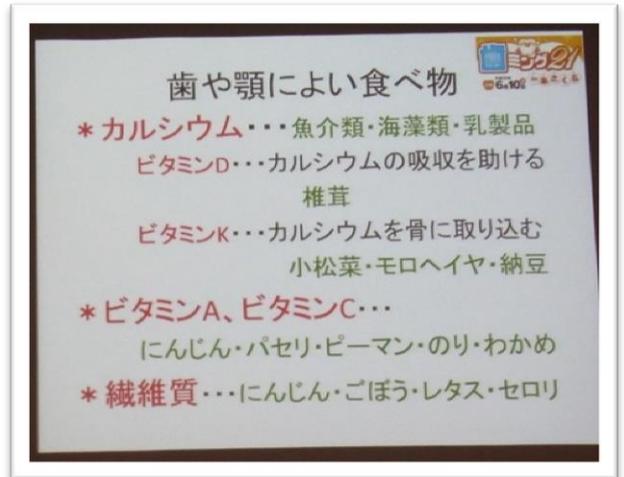
6月10日朝倉歯科医師会主催の第5回歯ミングフェスタがフレアス甘木でありました。

筑前町食改善推進員会で歯によいおやつなどを2品出品し、メニューを紹介し、発表しました。

今回は「小松菜とレーズンとコーンの蒸しパン」と「セロリとじゃこのふりかけ」です。

多くの方が興味を示され、作り方を説明しました。

ステージでは、歯のポスター表彰式、8020表彰式が、特別講演は、「お口から考える災害時の健康管理」～平成29年7月九州北部豪雨を経験して～と題して避難所の歯の衛生の話でした。被災された方は、断水で歯ぶらし、洗面用具が使えず、大変苦労されたということでした。



小松菜とレーズンとコーンの蒸しパン



カルシウム豊富なおやつで丈夫な骨や歯を！

セロリとじゃこのふりかけ



材料（8人分）

薄力粉	100g	小松菜	80g	
ベーキングパウダー	3g	レーズン	20g	
A	卵	1個	コーン	20g
	砂糖	30g	(冷凍や缶詰でも可)	
	スキムミルク	10g		
	サラダ油	大さじ1/2		

作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを混ぜてふるっておく。
- ② レーズンはお湯に戻してざく切りする。
- ③ 小松菜はざく切りしてAとミキサーにかける。
- ④ ①に③、レーズン、コーンを加え、だまがないように混ぜて耐熱容器に入れる。
- ⑤ ラップをふんわりかけ、600Wレンジに4分かける。

材料（8人分）

セロリ	200g	A	ちりめんじゃこ	20g
ごま油	大さじ1		塩昆布	10g
			すりごま	10g

作り方

- ① セロリは全部みじん切りする。塩昆布は細かく刻む。
- ② ごま油でセロリを炒めAを加えて水分がなくなるまで炒める。

