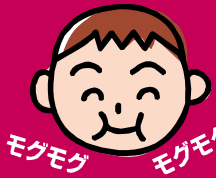




か
噛む
かむ
お料理レシピ



このコーナーでは、身近にある食材を考えて選んだり、あるいは調理法をほんの少し変えるだけで噛む回数が自然に増え、無理なくしっかり噛めるお料理レシピをご紹介します！

“よく噛む”ことは歯を丈夫にし、脳の発達をうながし、全身の健康を作ります。よい歯でよく噛み、家族みんなが元気な毎日を過ごしてもらうために、この「**噛むかむお料理レシピ**」をご参考にしていただけたら幸いです。



材料(2人分)
 エリンギ…………… 2本
 切り干し大根(乾燥)…… 20g
 a 天ぷら粉…………… 50g
 b 塩…………… 小さじ1/4
 揚げ油…………… 適量
 しその葉…………… 1枚

栄養価(1人分)
 エネルギー …… 185kcal
 食物繊維…………… 4.4g
 塩分…………… 0.9g

作り方
1 エリンギは切り干し大根と同じくらいの細さになるよう、繊維に沿って縦に裂く。切り干し大根は水で戻して軽く水気をきる。
2 ボウルに**1**と**a**を入れて混ぜる。
3 **2**を高温の油で揚げ、しその葉を敷いたお皿に盛りつけて完成です！

噛むかむワンポイント エリンギは繊維を切らず縦に裂くことで歯ごたえがしっかり残ります。切り干し大根を戻した後、軽く水をしぼる程度にすると、てんぷら粉を絡める際に旨みのある水分になります。

おもしろいと思う“クリスマス”を題材にした映画



2011年も気がつけばあとわずか。街はクリスマスモードに突入しています！そこで今回は『おもしろいと思う“クリスマスを題材にした映画”ランキング』をお届けします。それでは、さっそく見ていきましょう！



10位	ラブ・アクチュアリー	ヒュー・グラント主演。クリスマスのロンドンを舞台に男女19人の恋愛模様を描いたラブ・コメディ！(2003年作品)
9位	ホワイト・クリスマス	名曲「ホワイト・クリスマス」をヒットさせた古き良き時代のミュージカル映画♪(1954年作品)
8位	恋人たちの予感	メグ・ライアン主演。初対面でお互い最悪の印象だった二人が11年後に結ばれるラブ・コメディ☆(1989年作品)
7位	ユー・ガット・メール	トム・ハンクス、メグ・ライアン主演。インターネットで知り合った名前も知らない男女が、メールで惹かれ合っていくロマンティック・コメディ！(1998年作品)
6位	めぐり逢えたら	トム・ハンクス、メグ・ライアン主演。婚期ギリギリのOLとシングルファーザーの運命的な恋を描いた恋愛ドラマ♪(1993年作品)
5位	グレムリン	製作総指揮：ステイーヴン・スピルバーグ。クリスマスプレゼントのペットが異常繁殖して街中が大混乱に…ちょっと恐いコメディ映画！(1984年作品)
4位	34丁目の奇跡	ニューヨーク・マンハッタン34丁目の百貨店に現れた“自称サンタクロース”の男の騒動を描いたハートフル・ムービー！(1947年作品)
3位	ダイハード、ダイハード2	ブルース・ウィリス主演。クリスマスになると必ず事件に巻き込まれてしまう不幸な刑事の奮闘劇！(1988年、1990年作品)
2位	シザーハンズ	ジョニー・デップ主演。孤独な発明家によって生み出された“両手がハサミの人造人間”の切ないSFファンタジー(1990年作品)
1位	ホームアローン、ホームアローン2	マコーレー・カルキン主演。クリスマスの日、家に一人取り残された賢い少年とドジな泥棒たちの抱腹絶倒の闘い！(1990年、1992年作品)

NTTレゾナントの「gooランキング」より参照