



か 噛むかむ お料理レシピ



“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ご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ましたら幸いです。

こん さい 根菜ピクルス



材料(2人分)

- だいこん・にんじん・ごぼう…各50g
- 酢・水……………各100cc
- a 砂糖……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/4
- 鷹の爪…1本
- b ローリエ……………7枚
- こしょう(粒)……………10粒くらい
- マスタード(粒)……………20粒くらい

栄養価(1人分)

- エネルギー……………65kcal
- 食物繊維……………2.4g
- 塩分……………0.8g

作り方

- ① だいこん、にんじん、ごぼうは拍子切りにし、固めにゆでて水気をきっておく。
- ② 鍋にaとbを入れてひと煮立ちさせる。
- ③ 密閉容器に①、②を入れて一晩漬けて完成です。

噛むかむワンポイント 食物繊維が豊富な根菜は、しっかり噛んで食べられる食材です。今回のように固めにゆでると、より噛む回数を増やせるでしょう。



おもしろ ランキング バレンタインでチョコと一緒にほしいもの



2月14日は「バレンタインデー」ですが、昨今はチョコレートと一緒に“プレゼント”を贈る女性も増えているそうです。そこで今回は『男性がチョコと一緒に欲しいと思っているものランキング』をお届けします。「今年はプレゼントも一緒に」と考えている方は、ぜひ参考にしてみてくださいね。

- 10位** 普段は行かない高級店で食事 こういった機会だからこそ、ちょっと高級なお店でディナーでもいかがですか？
- 9位** マフラー まだまだ寒い2月…、マフラーは毎日使えて重宝しますよね！
- 7位** ネクタイ 仕事ができる男に見えるネクタイ！ 締めると男前も上がります！
- 7位** アクセサリー ネクタイと同じく7位はアクセサリー！ 男性にとっても身につける物は嬉しいのかもしれないね。
- 6位** 財布 毎日持ち歩くお財布を新調するのも悪くなさそう！
- 5位** 時計 男性は時計好きが多いですよ。常に身につけていられるのもポイントが高いのでは?!
- 4位** 一緒に旅行 二人で一緒に楽しめるのが旅行！ 短期間でも行けたら嬉しいですね。



第3位 手紙



普段は口にしない感謝や愛の言葉を、男性陣は待っているかも!?



第2位 手料理



心のこもった手料理はいつだって嬉しいものです。二人で美味しく楽しく過ごしてみては？



第1位 お酒・ワイン類

プレゼントにはお酒が一番！という男性が多かったようです。好きなお酒と一緒に飲むのも素敵ですね♪

