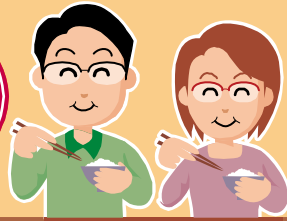




か
噛むかむ
お料理レシピ



“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。



カレーもち

材料(2人分)

- 鶏もも肉・にんじん…………… 各50g
- たまねぎ…………… 1/2個
- 餅…………… 2個
- サラダ油…………… 大さじ1
- 「カレー」…………… 1片
- 「豆味噌」…………… 大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー……………362kcal

作り方

- ① 鶏もも肉、にんじん、たまねぎは1センチ角に切って鍋に入れ、ひたひたの水を加えてひと煮立ちさせる。
- ② お餅はサラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ③ ①に「a」を入れ、具に火が通るまで煮込んだら、お餅を入れた器に注いで完成です。

噛むかむワンポイント お餅はフライパンで表面をカリッと焼き上げるのがポイントです。お餅はしっかり噛んで飲み込まなければならぬ食材です。モチモチ・サクサクといった具合に食感をよくすると、噛んで味わうことがいっそう楽しくなるでしょう。



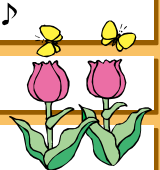
おもしろ
ランキング

春の訪れを感じさせること



少しずつ気候もおだやかになり“春の足音”を感じられる今日この頃ですね。そこで今回は『春の訪れを感じさせることランキング』をお届けします。皆さんはどういった瞬間に春の訪れを感じますか？ それでは、さっそく見ていきましょう！

- 10位 卒業式** 街で袴姿の女子大生を見かけると、春がもうすぐそこまで来ているなあ～と感じてしまいます。
- 9位 花粉症が始まる** 鼻がムズムズし出すと、いよいよ辛い季節が始まります…。花粉症の方は十分な対策を！
- 8位 チューリップが咲く** 花だんにならぶ赤白黄色のチューリップ。目にも鮮やかでウキウキします♪
- 7位 コートを脱ぐ** この時期コートを着ていると、ちょっと汗ばむ陽気の日もありますよね。
- 6位 菜の花が咲く** 黄色く咲き乱れる菜の花。おひたしにして食べても美味しいですね♪
- 5位 たんぽぽを見つける** 道ばたに可愛く咲いているたんぽぽ。愛らしく元気に咲いている姿に思わず顔がほころびます。
- 4位 春一番が吹く** この時期の強風には要注意!! 目に砂が入ってしまうのも辛いものです。



第3位 入学式

ピカピカのランドセルを背負った小学生を見かけると、新しい季節の訪れに清々しい気持ちになりますね。

第2位 日差しが暖かい

爽やかな春の日差しは気持ちいいものですよ。日向ぼっこにはもってこいです♪

第1位 桜が咲く

日本人の心、桜。古今東西、咲き誇る桜は日本の春を象徴しています。春は楽しく桜を愛でましょう♪