



「ま・ご・わ・や・さ・し・い」 食材を使ったレシピ



このコーナーでは“歯に良い食材”を使ったお料理レシピをご紹介します！ 歯に良い食材の頭文字をつなげると「ま(まめ)=豆類」「ご(ごま)=種実類」「わ(わかめ)=海藻類」「や(やさい)=野菜」「さ(さかな)=魚介類」「し(しいたけ)=きのこ類」「い(いも)=いも類」になります。ぜひ、皆さんもおほえて下さいね。



大豆のチリコンカン

栄養価
(1人分)

■エネルギー…322kcal
■食物繊維……………5.6g
■塩分……………2.6g

材料(2人分)

大豆(ゆでたもの)……………80g
合いびき肉……………100g
にんにく……………1かけ
たまねぎ……………1/2個
ピーマン・トマト……………各1個
オリーブオイル……………大さじ1
a { 固形コンソメ……………7g
トマトケチャップ……………大さじ2
チリパウダー……………小さじ2
(または一味唐辛子)
濃口しょうゆ……………小さじ1

作り方

- 1 にんにく、たまねぎ、ピーマンはみじん切りに、トマトは粗くきざむ。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、合いびき肉を炒めてほぼ火が通ったら、にんにくとたまねぎを加えて炒める。さらに大豆、ピーマン、トマト、aを加えて弱火で煮る。
- 3 2の水分が減ってきたらチリパウダーを加え、濃口しょうゆで味を調整して器に盛る。

ワンポイント

今回は「豆」を使ったレシピです。私たちの体に欠かせない栄養素「タンパク質」は、動物性と植物性を1対1で摂るのが理想的です。つい肉や魚といった動物性を多く摂りがちですが、豆類などの植物性のものも毎日しっかり食べるように意識しましょう。

毎日の家事が
驚くほどカンタンに!

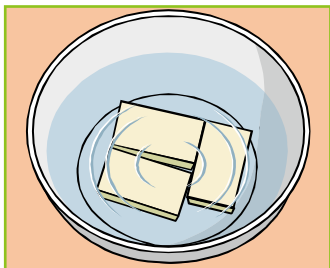


目から
ウロコ!

家事の裏ワザ!

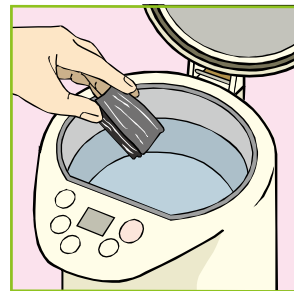
電子レンジで切り餅がつかたてモチモチ

切り餅は『電子レンジ』を使えば簡単につかたてのようなモチモチした食感にすることができます。まず、水を張ったボウルの中に切り餅を約10分しずめておきます。そして、水を軽く切ってから、餅ひと切れ当たり30秒ほど電子レンジで加熱します。あとは、お好みの味付けでいただきます。



びんちょうたん 備長炭で電気ポットのお湯がまるやかに

冬場になると出番が多い電気ポットには、備長炭を入れてみましょう。夜、電源を切ったポットの中に水と備長炭を入れておき、翌日、炭を取り出してから使用します。備長炭には汚れや匂いを吸着する働きがあり、お湯がまるやかになるだけでなく、ポット内に水あかも付きにくくなりますよ。



クイズの 4 愛の歯 こたえ

韓国では親知らずのことを、恋を知る年頃になると生えてくることから「愛の歯」と呼んでいます。ちなみに、アメリカでは「知恵の歯」と呼ばれ、物事の分別がついた頃に生えてくることからこう呼ばれているそうです。