



「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。



今回は「ご(ごま)」を使ったレシピです。ごまは良質な脂肪酸やビタミンEなどを含みます。ごまは粒のままでは体内でうまく消化しきれないため、ごまペーストを使ったり、すりごまにしたり、じっくりよく噛むなどして食べるようにしましょう。

ごま茶碗蒸 ちゃ わん むし



栄養価
(1人分)

- エネルギー…171kcal
- 食物繊維…1.6g
- 塩分…1.2g

材料(2人分)

- 鶏もも肉 ……80g
- しめじ ……30g
- しゅんぎく 春菊 ……20g
- 卵 ……1個
- かつお昆布だし ……150cc
- ごまペースト ……大さじ1
- a** 薄口しょうゆ ……小さじ2
- みりん ……小さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉はひと口大に切る。しめじは石づきを除いてほぐす。春菊は食べやすい長さに切る。
- ② **a** をよく混ぜ、泡立てないようにゆっくりと溶いた卵を加え混ぜ、茶こしなどでこす。
- ③ 器に①を半量ずつ入れ、②を半量注いで、湯気の立った蒸し器で蒸す。

毎日の家事が 驚くほどカンタンに!



目から
ウロコ!

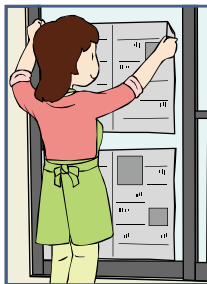
家事の裏ワザ!

窓の結露対策には新聞紙

冬になると窓の結露で、毎朝窓ふきに追われる方も多いのではないのでしょうか？ そんな結露には“新聞紙”が使えます！

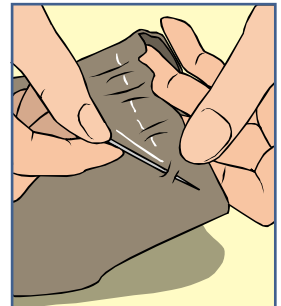
まず、夜に窓に新聞紙を貼っておきます。すると、新聞紙が結露を吸い取ってくれるため水がたまりません。

さらに、その新聞紙で窓を拭き、乾いたもので仕上げみがきをすればガラスはピカピカです！ 新聞紙のインクが油汚れを分解し、ツヤも出ますよ！



のびたセーターの袖口が元どおりに

長く愛用している「ウールのセーター」は、着ているうちに袖が伸びてしまいがちです。そんな時は糸で袖口をざっくりと縫い、糸をひっぱって絞ります。そして、その状態のまま洗濯、乾燥後、30秒ほどスチームアイロンをかけましょう。熱が冷めてから糸を抜くと、袖口のゆるみが解消されますよ！



クイズの 4 約20分 こたえ

物を噛んでいる時間を含めても、1日の中で上下の歯が接触する時間は17分程度と言われていいます。想像以上に短いですね。しかし、最近はストレスや緊張から、無意識に噛みしめてしまう方も増えています。これは知覚過敏や歯のヒビの原因にもなりますので注意しましょう。