



イースト歯科クリニック

健口レシピ



骨や歯の構成成分

骨や歯の構成成分には、カルシウムやリンがあります。また、カルシウムの吸収を助けるために、ビタミンDも必要となります。

カルシウムやリンが多く含まれている食品には、小魚、乳製品、海藻、豆類、ごまなどがあります。また、ビタミンDが多く含まれている食品は、カツオ、マグロ、イワシ、サケ、キノコ類などがあります。

材料（2人分）

- 食パン 6枚切り2枚
- ピザソース 小さじ4
- 玉ねぎ 少々
- ベーコン 1枚
- ピーマン 1個
- マッシュルーム（薄切り） 適量
- とけるチーズ（ピザ用） 50g

作り方

- 1 玉ねぎ、ピーマンは薄く切り、ベーコンは1.5cm幅に切る。
- 2 食パンにピザソースを塗り、具材をのせ、とけるチーズを全体にちらす。
- 3 オープントースターに入れ、チーズがとけるまで焼く。



ピザトースト
Pizza toast

炒り豆腐

Fried tofu



材料（2人分）

- 木綿豆腐 1丁
- 干し椎茸 1枚
- 人参 2cm
- 長ねぎ 10cm
- きぬさや 40g
- 卵 1個
- サラダ油 小さじ2

作り方

- 1 豆腐は布巾に包んで水気を絞る。
- 2 干し椎茸は戻し薄く切り、長ねぎと人参は千切りにする。きぬさやは、斜めに薄く切る。
- 3 鍋に油を熱し、(2)を炒め、しんなりしたら(1)の豆腐を入れて炒める。Aを加え、汁気がなくなってきたら、溶き卵を入れて炒め、卵がほろほろになるまで炒める。

- A
- だし汁 大さじ2
 - 塩 小さじ1/4
 - 砂糖 小さじ2
 - しょうゆ 小さじ2/3