



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。これらの食材をバランスよく摂っていきましょう。

ひじき入り

豆腐ハンバーグ



カルシウム・リン・ビタミンDを効率的に摂取！

材料（4人分）

- 鶏むねひき肉 300g
- 絹ごし豆腐 1/2丁(175g)
- コーン 50g
- 乾燥芽ひじき 5g

- A
- 片栗粉 大さじ2
 - 白だし 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 塩 小さじ1/3

作り方

- 1 豆腐は半分の厚さに切り、水切りをする。ひじきは水で戻す。
- 2 ボウルに鶏ひき肉、豆腐を入れ、粘りが出るまでこねる。水気を切ったひじき、コーン、Aを入れ、さらによくこねる。こねたらラップをし、冷蔵庫で30分～1時間ほど寝かせる。
- 3 (2)を8等分して成形し、油をひいたフライパンに並べる。
- 4 (3)を強火で2分ほど焼く。焼き色がついたら裏返してふたをし、中火で6分ほど蒸し焼きにして、完成。

お口の健口から身体の健康を守っていきましょう。

気になることや相談があれば、スタッフまでお気軽にお声掛けくださいね。

イースト歯科クリニック

広島市南区段原南 1-3-53
広島イーストビル 2F (MaxValu 横)

082-567-0505