



## 良質なたんぱく質 ～枝豆～



大豆が熟す前の未熟果が**枝豆**です。“畑の肉”と呼ばれる大豆同様、良質な**たんぱく質**のほか、歯や骨の形成に必要な**カルシウム**や**カリウム**も豊富に含んでいます。さらに大豆とは異なり**カロテン**や**ビタミンC**も多く含むため栄養満点です！

### 〈保存方法〉

#### 材料

- ・枝豆 必要分
- ・水 適量
- ・塩 ゆでる水の3～4%

- ①ハサミでさやの端をカットし、水洗いする。
- ②ボウルに①と塩半量を入れ、こすり合わせて洗う。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、残りの塩と②を入れて3～4分茹で、取り出し粗熱をとる。
- ④水気を拭き取り、保存袋に入れ冷凍保存。

### 枝豆ボール

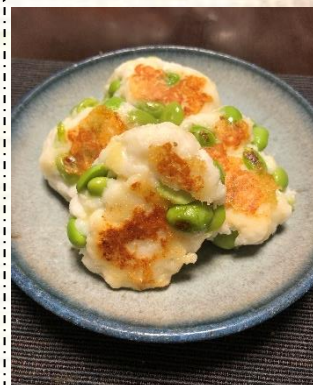
#### 〈材料〉 4個分

- ・枝豆 40g
- ・はんぺん 1枚
- ・ピザ用チーズ 10g
- ・片栗粉 小匙1
- ・バター 5g



#### 〈作り方〉

- ①袋に枝豆、はんぺん、チーズを入れ、よく揉みながら混ぜ、片栗粉をいれてさらに混ぜる。
- ②丸めて成型する。
- ③熱したフライパンにバターを溶かし、②を弱火で1～2分焼く。
- ④焼き色がついたらひっくり返して、もう片面も焼き、出来上がり。



## 歯と口の健康週間

毎年6月4日～6月10日は「**歯と口の健康週間**」です。

歯及び口腔の健康を保つことは、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうためだけでなく、バランスのとれた適切な食生活を送ることを可能にし、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防など、全身の健康にも影響する重要なことです。

今年度の標語は **いただきます 人生100年 歯と共に** です。  
おいしく食事ができるよう、歯を大切にしていきましょう！

