

## あきら歯科医院かわら版



発行/ あきら歯科医院 住所/〒183-0027 東京都府中本町1-2-1-1F

ホームページ/ <http://www.akira-dc.com> 電話/042-351-4182

## ご挨拶

こんにちは。歯科助手の和田です。3月になり、春の季節も近づいてきましたね。春といえば、新学期・新生活が始まります。あきら歯科医院では、3ヶ月に一度の定期検診をおすすめしています。お口のケアをして、新生活を気持ち良く迎えませんか？また、ホワイトニングも行っていますので、興味のある方はお気軽にお声掛けください！私は助手として、患者さんと先生を繋ぐ架け橋となるように一生懸命頑張ります！最後に私事ですが、最近ネットフリックスに入りましたので何かおすすめがありましたら、是非教えてください(笑)以上、アニメ好きの和田でした☆

お知らせ

2022年4月の矯正相談は 3/30(水)、4/6(水)15:00~初回相談料0円で受付にて予約を承っております。御家族、ご友人、お知り合いの方でお口の中のこと全てにおいてお困りの方がお近くにいらしたらぜひ、当院に紹介ください。お力になれますよう、あきらスタッフ一同ご連絡お待ちしております。

## 歯にいいレシピ

材料 (2人分)

- ・キャベツ・とろけるチーズ.....各60g
- ・人参.....40g
- ・乾燥緑豆春雨.....40g
- ・鮭フレーク.....15g
- ・めんつゆ.....大さじ1/2
- ・春巻きの皮(大).....6枚
- (a) 片栗粉.....小さじ1/6
- (a) 水.....大さじ1/2
- ・サラダ油.....適量

キャベツと人参の  
チーズ春巻き

作り方

- ①: 人参は皮をむき、一口大に薄く切る。キャベツは一口大に切る。沸騰したお湯で人参とキャベツを2分ほどゆでたら、春雨を加えてさらに2分ほどゆでる。
- ②: ①をザルにあげて粗熱をとり、春雨は4cmの長さに切る。ボウルに人参・キャベツ・春雨・鮭フレーク・めんつゆを入れ混ぜる。
- ③: 春巻きの皮を広げ、手前に②・とろけるチーズをおき、四方を折って包み込む。(a)を混ぜたものを端に塗ってとめる。
- ④: サラダ油を170℃に熱し、③をきつね色になるまで揚げる。食べやすい大きさに切って盛りつける。



ワンポイント!

キャベツには健康な歯ぐきを育てるために必要なビタミンCが多く含まれています。また、緑豆春雨は歯の形成に欠かせないカルシウムや、歯の表面をキレイにする食物繊維が多く含まれています。



栄養価 (1人分)

- エネルギー.....342kcal
- カルシウム.....146mg

