



管理栄養士考案!



野菜たっぷりレシピ No.39

冷蔵庫で簡単発酵!

トマトフォカッチャ

過去のレシピはこちら➡

野菜から
食べよう!



50分W

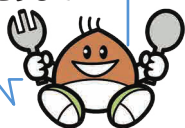


1食(2個)あたりの	
エネルギー	378kcal
塩分	1.3g
野菜の量	113g

★ 作り方 ★

- ① ドライイースト、砂糖、40℃くらいのお湯大さじ1(分量外)を小さな容器で混ぜ合わせ、5分ほど置く。
- ② 大きめのタッパーもしくはボウルに★、①を入れ、粉っぽい部分がなくなるまでよく混ぜる。蓋をするかラップをかけ、冷蔵庫で一晩(10時間ほど)寝かせる。(一次発酵) *この生地は冷蔵庫で2~3日保存できます
- ③ ②のラップをふんわりかけ直して500Wの電子レンジで30秒加熱し、全体を手でこねる。冷たければ追加で20秒加熱し、こねる。6分割して乾燥しないようラップをかけ、10分ほど置く。(二次発酵) *急いでいるときは置かずに焼いてもOK
- ④ ③の生地を置いている間に、トッピングの野菜などを好きな大きさに切る。
- ⑤ 生地を手のひらで潰すようにしながら丸くのぼし、④を乗せて1200Wのトースターで10分(オーブンなら200℃に予熱して10分)焼く。

*好きな具材を乗せるくり!
チーズを乗せたりして
アレンジしても
おいしくり!





にんじん餅入りすまし汁



エネルギー 76kcal
塩分 0.9g
野菜の量 45g

☆材料☆ (2人分)

人参 30g
白玉粉 30g
絹ごし豆腐 20g
まいたけ 1/3パック (40g)
かいわれ大根 1/2パック
★ だし汁 300ml
しょうゆ 小さじ1/2
塩 ひとつまみ

★作り方★

- ① 人参は、皮をむいてすりおろす。まいたけは、小房にわける。かいわれ大根は、根を切り落とす。
- ② ボウルに人参、白玉粉、絹ごし豆腐を入れ、耳たぶくらいの硬さになるまでよくこねる。
- ③ ②を6等分にして丸め、沸騰したお湯で4～5分ゆでる。
- ④ ③を取り出し、かいわれ大根と一緒に器に盛る。
- ⑤ 鍋に★とまいたけを入れて煮る。④の器に注ぐ。

*にんじん餅は、生地の硬さを見ながら、豆腐の量を調整してほしいくり！

めざそう
野菜1日
350g



健康情報
ワンポイント

歯みがきは、フッ化物配合歯みがき剤で！



市販の歯みがき剤の90%以上にフッ化物が配合されており、日常的に適量のフッ化物配合歯みがき剤を使うことで、むし歯を予防します。また、歯みがき後に汚れを吐き出した後のうがいは、唾液中のフッ化物が薄くならないように10～15 ml の水で1回だけにしましょう。

【年齢別の適正量】



年齢	使用量
歯の生え始め～2歳	切った爪程度の少量
3～5歳	5mm以下
6～14歳	1cm程度
15歳以上	2cm程度

吐き出しが出来ない子は、ジェル状やスプレー式のフッ化物がおすすめ。

2歳までフッ化物は、仕上げみがきの時に保護者が使うようにするくり。

【参考】厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト

年に1～2回は、歯科健診を受けるくり★

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
TEL 554-6100 FAX 554-6101

