

手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

材料 (2人分) 1人分:278kcal	木綿豆腐..... 2/3 丁 塩..... 小さじ 1/5 こしょう..... 少々 甘酢生姜..... 10g 青じそ..... 6枚 ②卵..... 1/5 個 ③a 水..... 大さじ 2強 小麦粉..... 大さじ 3強 揚げ油..... 適宜 赤ピーマン..... 小 1 個
-----------------------------------	--

作り方

- ①豆腐は水気をきって3等分に切り、さらに斜め半分に切って塩、こしょうをふる。
 - ②甘酢生姜、青じそはせん切りにする。
 - ③aの卵、水を合わせ、小麦粉を入れてさっくりと混ぜ、②を加える。
 - ④揚げ油を170度に熱し、①に③の衣を付けて入れ、からりと揚げる。
 - ⑤赤ピーマンはヘタと種を取り、乱切りにし、素揚げする。
 - ⑥④を器に盛り、⑤を添える。
- ※揚げ油は適温の油で揚げ、揚げたあとは油きりをしっかりして余分な油を落としましょう。油の吸収率を抑えられ、カロリーも控えることができます。

豆腐の香り揚げ

天ぷら衣に香味野菜と甘酢生姜を加えて揚げた、つけ汁なしでもおいしい上品な一品。来客のおもてなし料理にも向いています。



●「歯周病」とは
「歯周病」は歯ぐきや歯を支える組織の病気で、歯を失う原因の約半数は歯周病です。
歯周病は、プラーク(口の中に住み着いている細菌のかたまり)が、歯と歯ぐきの境目あたりに付着することから始まります。「歯ぐきが赤くなる」「歯みがきをすると出血する」などの症状で気づくことができます。なるべく早く歯科を受診しましょう。そのままにしてしまうと、炎症が骨まで進行してしまい、「歯がグラグラする」「かおと痛い」など食事のたびに苦痛を感じるようになってしまいます。

●「歯周病」の予防
歯みがきは、じょうぶなからだの第一歩。歯周病を予防しましょう。



6月4日~10日は 歯の衛生週間です

●全身への影響
歯周病の影響は口の中だけでなくとどまらず、血流によって全身へ運ばれます。現在歯周病との関連が指摘されているのは、「脳卒中」「心筋梗塞」「糖尿病」「早産・低体重児出産」などです。また、歯周病菌が唾液とともに肺に入ってしまうと「肺炎」を引き起こします。いつまでも健康で豊かな生活を送るため、歯周病を予防しましょう。

◆問い合わせ
健康管理課健康管理班
☎(82)3400



交通遺児育英会
奨学生募集

保護者等が道路における交通事故で死亡したり、重い後遺障害で働けず、経済的に修学が困難な高等学校・高等専門学校・大学・短大・大学院・専修学校・各種学校の生徒・学生(申込時29歳までの方)に奨学金を貸与しています。

奨学金は無利子で、貸与終了後に返還していただきますが、最終学校卒業後6ヶ月据え置いてから20年以内の割賦返済となります。

◆申込・問い合わせ
財団法人 交通遺児育英会
☎0120(521)286
(フリーダイヤル)
☎03(3556)0773
ホームページ
<http://www.kotsuji.com>