

# 六月の栄養だよ！

## □歯を強くしよう月間

6月4日はむし歯予防デーである事をご存知でしたでしょうか？

当院としても皆様の歯の健康を強く願っております。管理栄養士からは歯を健康に保つビタミンとそのビタミンが豊富に含まれたレシピを紹介いたします！

**ビタミンD**:骨や歯を強くする！

**ビタミンC**:ストレス軽減！！

## 6月の旬のレシピ

エネルギー:650kcal

タンパク質:23.9g

脂質:23.3g

炭水化物:86.2g

食塩:2.0g

ビタミンD:5.5 $\mu$ g

ビタミンC:65mg



一日分の**ビタミンD・C**が

このレシピで摂れる！！

## ナスのサバ詰め

- ①サバの味噌煮缶を汁ごとボウルに移してつぶす
- ②ナスを縦半分に切り、中をスプーンなどでくりぬく
- ③くりぬいたナスをみじん切りにしてサバと混ぜ合わせる
- ④混ぜ合わせたものをナスに詰めチーズ・パン粉を乗せ魚焼きグリル又はトースターで10~15分焼く
- ⑤盛り付けて完成

### 材料

サバの味噌煮缶 1つ  
ナス 中1本  
チーズ 10g  
パン粉 適量

## 和風ポテトサラダ

- ①ジャガイモの皮をむき、一口大に切る
- ②玉ねぎをみじん切りにし、ジャガイモと一緒に電子レンジで500w4分チンする
- ③きくらげをお湯で戻す
- ④らっきょうを細かく刻む
- ⑤電子レンジにかけていたものがある程度つぶし冷ます
- ⑥冷ましたものたらっきょう・きくらげ・マヨネーズ・らっきょうの汁を混ぜ合わせる
- ⑦大葉をみじん切りにし混ぜ合わせたものに乗せる
- ⑧完成

### 材料

ジャガイモ 中1  
玉ねぎ 40g  
らっきょう(甘酢煮) 5粒  
乾燥きくらげ 1g  
マヨネーズ 大さじ1  
らっきょうの汁 小さじ1  
大葉 5枚