

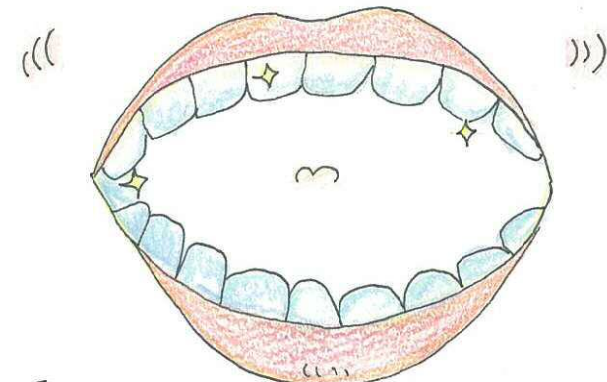
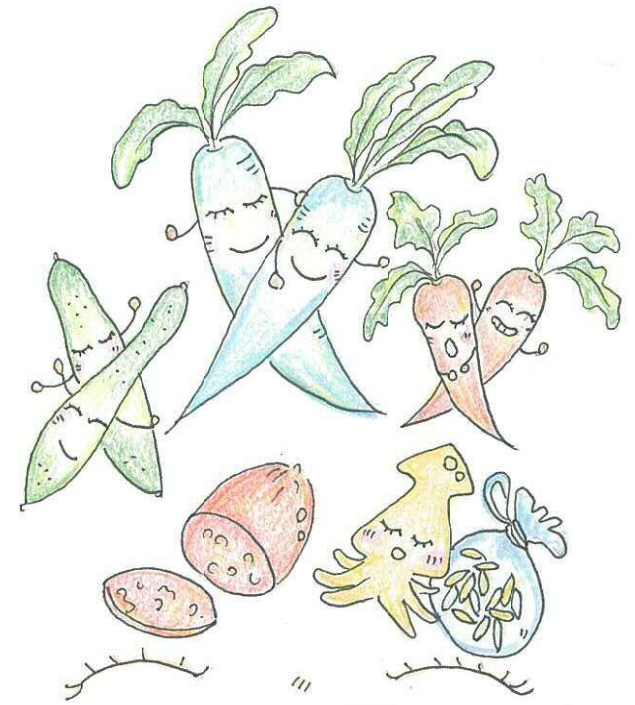
かみかみ和え (4人分)

材料

さきいか	16g
人参	20g
大根	120g
きゅうり	40g
ハム	20g
ごま(いり)	2g
A (しょうゆ)	8g
酢	4g
ごま油	0.8g

作り方

1. さきいかは食べやすい大きさに切る。
2. 人参・大根は千切りにしゆでる。
3. きゅうり、ハムは千切りにする。
4. ①②③をAの調味料とごま
で和える。



「噛む食」のすすめ！
 子どもの頃から歯を大切にする習慣を
 身につけて、80歳まで自分の歯でご飯
 が食べられるようにしてあげたいですね。

✿ さきいかやちりめんを
 天ぷらに入れたり、しっかり
 噛まないし飲み込めない
 食材をメニューの中に活用
 してみてください。

