丸尾歯科からのありがとう通信

スマイルニュース

11
NOVEMBER 2017
vol.92

裏 面：近ごろなんだか口の中が乾く。だ液が減っていませんか？

白菜

冬野菜の代表格。
鍋との相性もバツグン！
たっぷり食べて美味しく健康に♪

冷凍保存

白菜は野菜室で場所をとるのが難点。使用しない分は生のままザクザクと切って密閉容器に入れ、冷凍保存しましょう。切る手間がなく、加熱時間も節約でき手軽に使えます。調理は、凍ったままが基本。凍ったまま出汁やスープストックに入れ、3分ほど煮れば、みそ汁やスープに。キムチの素や甘酢に漬ければとける頃に食べ頃となり、下漬けの手間も省けます。およそ1ヵ月を目安に使い切りましょう。

白菜は養生三宝のひとつ

◆養生三宝とは？

精進料理では、特に食べたい食材を「養生三宝」といいます。白菜・大根・豆腐がこれにあたります。

◆白菜の栄養

約95％が水分ですが、ビタミンC・カリウム・マグネシウムや亜鉛などのミネラル類がバランスよく含まれています。
風邪の予防、美肌効果、整腸作用があり、冬の健康維持に欠かせない食材です。

冷凍白菜と豚肉のミルフィーユ鍋

特に冬にはかかせない人気の定番鍋のレシピです。

●材料（2人分）
- 冷凍白菜1/4株分
- 豚バラ肉300グラム
- えのきだけ1袋
- 鶏がらスープの素大さじ2

●作り方
1) 冷凍白菜を電子レンジで加熱して解凍しておきます。
2) 豚バラ肉を白菜の間にミルフィーユ状に挟み込みます。それを適度に切ってお鍋に並べます。
3) えのきも切って隙間に入れます。
4) 鶏がらスープの素を入れて、お鍋を火にかけ、20分間煮込めば出来上がり。

●丸尾歯科からのお知らせ

《11月の予定》
■19日（日）…インプラントセミナーin東京／院長
　床矯正セミナーin大阪／尚伸先生

★毎週水曜日はスタッフミーティング

イベント

勤労感謝の日キャンペーン

【期間】11／1（水）～11／23（木）
【対象】社会保険本人、60歳までの方
【内容】前歯の歯面研磨（着色除去）の無料チケット進呈。

★バックナンバーは丸尾歯科HPよりご覧頂けます。

丸尾歯科
Maruo Dental Clinic

〒790-0951　松山市天山３丁目９-31
●TEL　089-931-5551
●FAX　089-931-5552
●e-mail　info@maruo-dentalclinic.jp

■ 診療科目
一般歯科 、口腔外科、小児歯科、予防歯科
矯正歯科 、歯周病治療 、いびき・無呼吸治療
口臭治療 、歯根破折の治療、インプラント、ホワイトニング

■11月の診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

診療日
休診日

■ 診療時間：午前　8：30～13：00
　午後 14：00～18：00
　※水曜は14：30～

■ 休診日　：木曜、日・祝日
　※祝日のある週の木曜は診療日