

歯に良い♪ししぴ

紹介団体：北海道庁保健福祉部健康安全局

かぼちゃのミルク煮



北海道の牛乳をだしがわりにした煮物です。牛乳のコクと、かぼちゃの自然の甘味でむし歯になる砂糖もごく少なくして、おいしくヘルシーな一品です。

◆材料（4人分）

かぼちゃ・・・600g
牛乳・・・2カップ
バター・・・大さじ2と1/3
砂糖・・・大さじ1と1/3
塩・・・1g
シナモン・・・少々

◆作り方

- ① かぼちゃは皮をところどころ残してむき、2～3cm角に切り、たっぷりの湯に入れて、3～4分ゆで、ゆで汁を捨てる。
- ② ゆで汁を捨てたあとの鍋に、牛乳、砂糖、塩を加え、アルミホイルに空気穴をあけてふたをし、中火で煮る。かぼちゃがやわらかくなって煮汁が少し残るくらいまで、約20分煮、バターを加えて溶かす。
- ③ 器に盛りつけてシナモンをふる。

スタッフコラム

こんにちは！
アシスタントの鈴木です♪

先日新栄町歯科医院の大志年会が行われました！
恒例になりつつある一発芸大会も大成功でとても楽しい忘年会でした。



今年はなかなか雪が降りませんが、寒くなってきたので皆さん体調に気を付けて下さいね＼(^o^)/