

# 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

## 銀杏草のチップス



クロバギンナンソウは、えりも町沿岸で採れる海草です。カルシウムが豊富なので、歯の形成に役立つと思われます。また、タウリンやシトルリンなどの成分が昆布より多く含まれ、コレステロール、血圧の低下、不整脈の防止の効果もあると言われています。

### ◆材料（4人分）

銀杏草・・・20g  
グラニュー糖・・・20g  
油・・・・・・・・20g

### ◆つくり方

- ① 生を真水で洗い乾燥させる。
- ② 素揚げし、砂糖をまぶす（好みで塩でも美味しい）。

#### [揚げるときの注意]

- ・油の温度を180℃に上げたあと、160℃まで下げその温度であげる。
- ・揚げ時間は十数秒です。  
（時間を長くすると焦げっぽくなります。時間がたつとベタベタした感じになるので注意）

## スタッフコラム

こんにちは♪花野です＼(^-^)/

寒～い冬がやっと終わりかけ、私の大好きな春が♪もうすぐそこまで来てるでしょうか♪

先日、お雛様を出しました。実家で私が使っていたもので、今でもオルゴールをまわしながら、お雛様の顔を見るのが大好きです。

あの頃と変わらず、優しく微笑んでくれるお雛様…思わずタイムスリップして笑みがこぼれます(^-^)

オルゴールをまわしては、おおはしやぎで踊っている子供達には将来どんな風になるのでしょうか…(^-^)/☆

暖かい春までもう～少しp(^-^)/元気に♪はりきって♪いきたいです＼(^-^)/☆

