

# ま つ も と 新 聞

発行元  
松本歯科医院

大阪府吹田市岸部北  
2-1-24  
千里ガーデンクリ ニッ  
クビル2階

# 切干大根で麺料理

切干大根を麺に見立てて、  
麺料理を作っ  
ております。

第一弾は、焼きそばです。切干大根をお水で戻してから、豚肉・カツ  
ト野菜と炒めます。

食感はなかなかいいですが、少し苦いです。私は気になりませんが、苦  
いの嫌だったら、戻したお水は使わないほうがいいかもです。戻した  
お水に栄養とがありそうですが、

第二弾、第三弾は、切干大根で、ナポリタンやカレーヌードルとか作っ  
てみたいです。切干大根のちぢれ具合がカップ麺のカレー麺に似ている  
気がします。

普通に、めんつゆで切干大根の煮物作っても美味しそうです。

切干大根の栄養価は、皮付き大根の根(生)に比べて、  
カルシウム、カリウム、葉酸、食物繊維が、  
大幅にアップしています。すごいですね。

## お知らせ

①予約のキャンセル・変更について  
予約がとれず、12時  
19時で、1時間ほど待  
たれる方が、毎日おられ  
ます。予約をキャンセル・  
変更される場合は、12  
時19時でお待ちいただ  
いております。御理解の  
程よろしく願います。

②吹田市健診  
3月は、誕生月が2月3月  
の方が対象となっております。お早めにどうぞ

## 編集後記

やっと寒いのが  
ましになった気が  
します。  
長かったです。



今回は切干大根特集なので、  
森田のコラムはお休みです。  
次号に御期待ください。

衛生士 森田育代