

# 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

## 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申し上げます。

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。

# 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ました。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。



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