

歯ッピーラスク

大町市

平林 直美



材 料

・ミックスナッツ・・・60g ・干しぶどう・・・20g ・しらす干し・・・15g
【A】・白ごま・・・大さじ1 ・黒ごま・・・大さじ1
・砂糖・・・大さじ2.5 ・水・・・小さじ2 ・醤油・・・小さじ1
【B】・みりん・・・小さじ1 ・ごま油・・・小さじ1
食パン 2枚

作り方

- ①食べやすい大きさにカットした食パンをトーストしてラスクを作る。
 - ②ナッツ、干しぶどう(レーズン)は粗みじんに切る。②とAをボウルに合わせておく。
 - ③フライパンに砂糖・水を入れ中火で加熱。砂糖が溶けてあめ色に変わってきたら、火を止めてBを加え、かるく混ぜたら、ボウルの材料を全て入れ、まんべんなく合わせる。
 - ④ラスクの上ののせる。
- * 一口サイズに丸めて、おやつやおつまみにしても

工夫した点

* 歯に良い食材やピーナッツをふんだんに使ったこと
食べたらずっぴー(HAPPY)になれるような老若男女問わず好む味
ネーミングも **歯 ピーナッツ うれしい = 歯ッピー**
* 食パンは8枚切りを使用しています(6枚でも5枚切りでも可)
* 計量スプーンで簡単に計れる分量と、家庭にある調味料を用いています
* 食感・香ばしさ・風味・甘みを楽しむ事ができます
* 歯を丈夫にしてくれる物を取り入れています
ナッツ類は硬いので、よく噛むことで唾液の分泌も促進してくれる
ごまのセサミンは、歯の健康に役立つカルシウムを含んでいます
レーズンは、口腔内の病原菌の増殖を抑制してくれる効果もある