



## お月見

お月見とは旧暦の8月15日（今年は9月17日）の十五夜に、一年で最も美しい月とされる「中秋の名月」を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝する行事です。十五夜には、月にお供え物をします。月に見立てたお団子や豊穡を願うすすき、秋の収穫物の芋類（里芋やさつまいも）といったものがお供えされます。



### 今月のレシピ

### かぼちゃと豆腐を使った 二色のお月見団子



#### 材料

かぼちゃ・・・約1/16個  
白玉粉・・・90g  
絹豆腐・・・120g(約1/3丁)  
トッピング・・・お好みで  
(今回はつぶあん、ナッツ、  
メープルシロップ)

#### 作り方

- ①かぼちゃは種を取り、洗う。水分のついたままラップでくるみレンジで500wで2分ほど加熱する。必要量を切り、一口大にして、皮を取る。
- ②耐熱容器にかぼちゃと少量の水を入れラップをし、やわらかくなるまでレンジでさらに加熱する(目安:500w3分)。
- ③ボウルに豆腐と白玉粉を入れ手で混ぜる。半分に分け、一方にはマッシュした②を混ぜる。耳たぶ位のやわらかさになるよう、硬ければ水か豆腐を足す。
- ④たっぷりのお湯を鍋に沸かし、そこへお好みの大きさに丸めた③を入れて茹でる。
- ⑤浮いてきてから2〜3分茹でて、冷水にとる。
- ⑥盛り付けて完成〜♪

### ☆歯磨き粉の選び方☆

歯磨き粉はたくさん種類があり、どれを選べば良いか迷いますよね。

ご自身の歯の状態や目的に合った、成分を含むものを選ぶとよいでしょう。

症状・目的	入っているとよい成分
虫歯予防	フッ素
歯周病・口臭予防	イソプロピルメチルフェノール (IPMP) 塩化セチルピリジニウム (CPC) 塩酸クロルヘキシジン
知覚過敏	硝酸カリウム 乳酸アルミニウム
着色が気になる	ポリリン酸ナトリウム ポリエチレングリコール (PEG)



医療法人社団健昌会  
在宅療養支援歯科診療所  
なかたに歯科クリニック訪問部

認定栄養ケア・ステーション え〜くち

Tel:078-599-6440  
Fax:078-599-6443  
(9時〜18時)

