



これならOK!
矯正中のおいしいレシピ

さつまいものクリーミーコロッケ

●材料(4人分)●

〈具〉		〈ころも〉	
さつまいも	…1/2個	パン粉	…1カップ
しめじ	…1/2房	溶き卵	…1個分
にんじん	…1/5個	小麦粉	…適量
玉ねぎ	…1/2個	揚げ油	…適量
バター	…40g		
小麦粉	…大さじ4		
牛乳	…2カップ		
白みそ	…小さじ4		

●作り方●

- ① さつまいもは5～7mm角に切り、塩ひとつまみを入れて柔らかく茹で、ざるにあげておく。
- ② 玉ねぎ・しめじはみじん切り、にんじんは千切りにしておく。
- ③ フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを入れてよく炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、にんじん・しめじを加え、軽く塩こしょうをする。
- ④ ③に小麦粉を加え、焦がさないように弱火で炒める。いったん火を止め、半量の牛乳を加えて全体をよく混ぜ、ソース状になったら残りの牛乳も加えてよく混ぜる。
- ⑤ 混ぜりきったら再び火にかけ、白みそと①を加え、弱火で水分を蒸発させていく。
- ⑥ ⑤をボールにあけて冷ました後、冷蔵庫でしばらくねかせる。
- ⑦ まとまりやすい固さになったら冷蔵庫から取り出し、まるめる。
- ⑧ 小麦粉→溶き卵→パン粉の順にころもをつけ、180℃の油できつね



Dr.石川の

きょうせいにつき



矯正歯科専門医の組織である「日本臨床矯正歯科医会」の第37回学術大会が2009年9月22日・23日に宮崎県の「フェニックスシーガイアワールドコンベンションセンター」で開催されました。

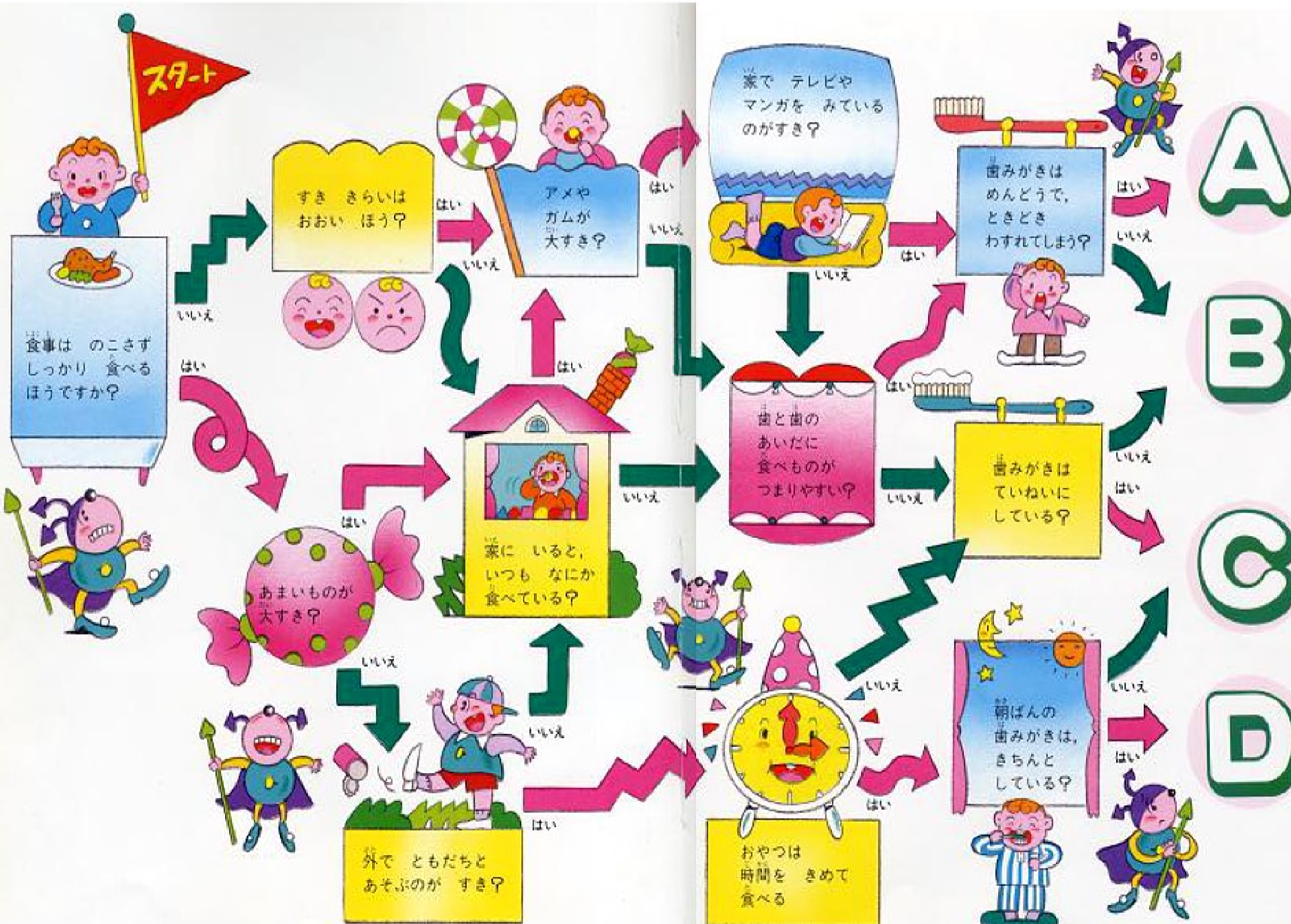
私と寺本先生が学術展示で『接着式装置の位置決め用咬合面コアの考案』という演題で発表を行いました。

多くの先生方と活発な情報交換を行い、とても有意義な発表でした。



むし歯キンのともだち だあれ？

きみはむし歯キンとなかよしかな？



きみはどれだったかな？

- A** 「きみはむし歯キンの一番すきなタイプ」

エーの人は……

エサもたっぷり、すみこちもいいので、きみの口のなかにはむし歯キンがどんどんあつまってきます。
- B** 「きみはむし歯キンのおともだちに なれます」

ビーの人は……

きみの口のなかには、いこちがいいので、むし歯キンはあそびにきても なかなか かえりません。
- C** 「きみはむし歯キンのかくれた なかよし」

シーの人は……

むし歯キンはきみの口のなかかすきで、そおっとのびこんでいます。
- D** 「きみはむし歯キンのきれいなタイプ」

ディーの人は……

エサも少ないし、いこちもわるいので、むし歯キンはあまりよってきません。

