

今年の夏は残暑が厳しかったですね！皆さま体調はいかがでしょう？  
10月に入りやっと過ごしやすい時期となりましたね(^^)

食べ物が美味しく感じられる今日この頃！そこで今回は我が家の  
定番おやつを紹介したいと思います。子供が小さい頃からよく作って  
ました。とっても簡単なのでお子さんと一緒にいかがですか？



## 🍷 かぼちゃのドーナツ



### 材料

かぼちゃ 350g位(適当)  
ホットケーキミックス 200g  
牛乳 60cc(なくてもいい)

### 作り方

- ① かぼちゃを一口大に切ってレンジでチンする  
フォークの背などでつぶす
- ② ①にホットケーキミックスと牛乳を入れて混ぜる
- ③ スプーンで丸めて、揚げる

## 炊飯器で作る

## 🥕 にんじんケーキ



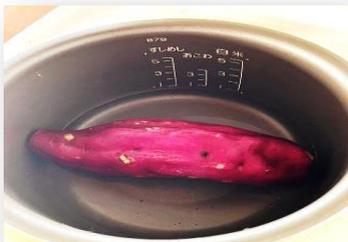
### 材料

にんじん 大1本 卵2個 牛乳100ml サラダ油大1  
ホットケーキミックス 200g 三温糖大4(砂糖でもいい)

### 作り方

- ① にんじんをすりおろす
- ② ①に卵・牛乳・三温糖を入れて混ぜる
- ③ ボールにホットケーキミックスをいれ②を少しずつ加える  
最後にサラダ油を入れて混ぜる
- ④ 内釜にサラダ油を塗り③を流しこみ、スイッチ・オン！

## 炊飯器で蒸かし芋を作ろう



内釜に水を1cm位入れる →炊飯モードで出来上がり！



天ぷらがすぐ揚がります！  
ほくほくで美味しいです

はま歯科医院  
〒501-6224  
羽島市正木町大浦79-2  
☎&FAX : 058-394-4662  
E-mail : [info@ham-dent.com](mailto:info@ham-dent.com)  
URL : <http://www.ham-dent.com/>  
診療時間：平 日：9:30~13:00 14:30~18:00  
土 曜 日：9:30~13:00 14:30~17:30  
休 診 日：日 曜 日・祝 祭 日・木 曜 日  
(祝祭日のある週の木曜日は診療します)

# 新しいホワイトニング歯磨き粉を入荷しました！

ホワイトニングされた方はもちろん、されていない方にも毎日の歯磨きに気軽に使って頂きたい  
 歯科医院専用の歯磨き粉です！

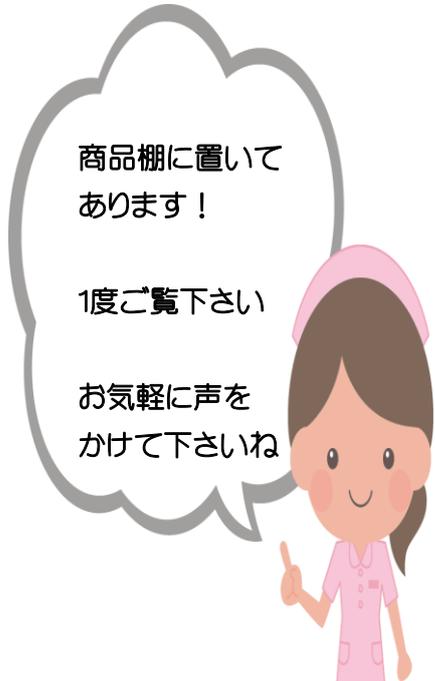
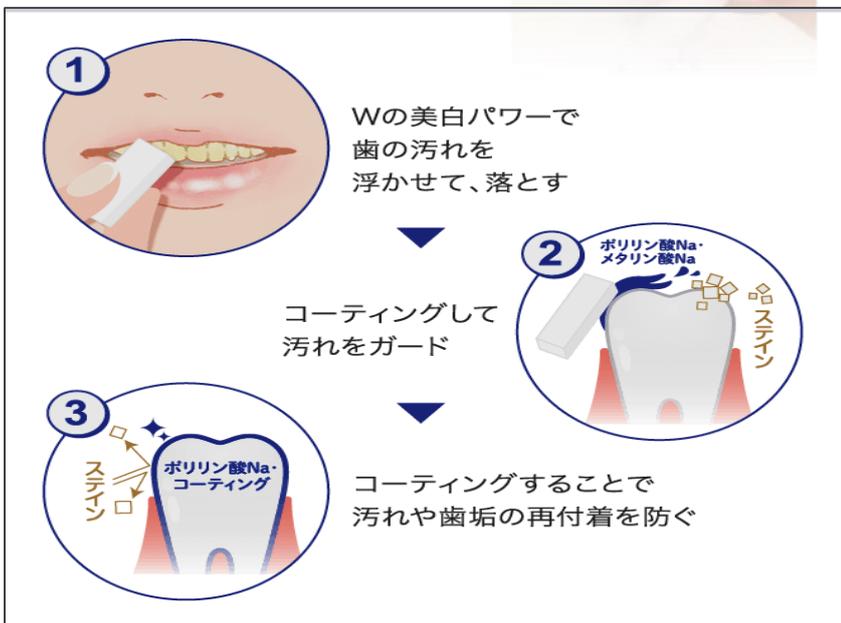


- 成分 → 研磨剤・発泡剤フリー（歯を傷つけない）
- 洗浄力 → 歯の表面に付着した汚れ（茶シブなど）を浮かせて落とします
- 使い心地 → 泡立たないので、じっくり磨けてツルツルとした仕上がりになります
- 歯質強化 → 使うたびに歯をコーティングしてくれて汚れ（着色）の再付着を防ぎ細菌からも歯を守ります

## 医療用スポンジ歯磨き



- ★ 特殊加工スポンジにリキッドを数滴染み込ませて使用します
- ★ 力を入れずに軽くこすります
- ★ 週2回の使用で白い歯を維持！



担当：赤尾