

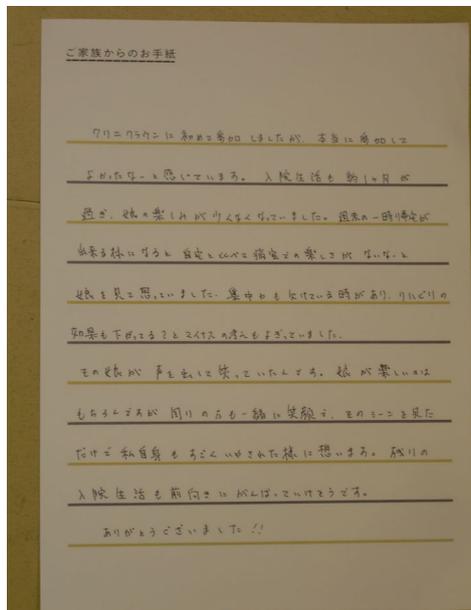
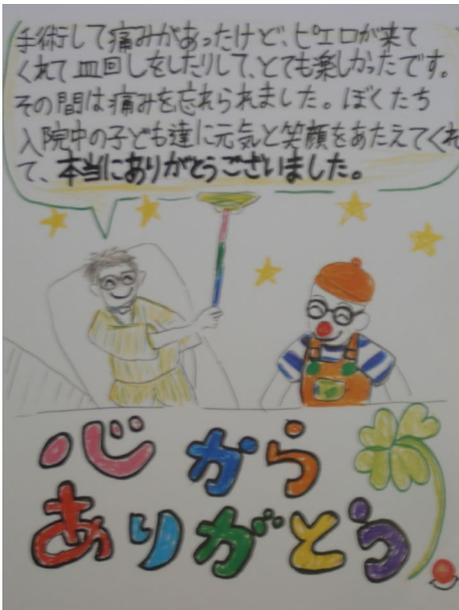


# 本康歯科ニュース



「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院めざして！！

平成 23 年から参加させていただいております TOOTH FAIRY（歯の妖精）。  
 昨年末に、皆様から頂いた除去した銀歯を寄付させて頂きました。  
 今回で、参加 15 年目を迎えました。  
 何もたいしたことはできませんが、これからも微力ながら、社会貢献活動を頑張っまいります。



フライパン1つで完成！

## お手軽 “ワンパン” レシピ

《材料（6切れ分）》

- クリームチーズ… 200g
- 砂糖…………… 50g
- 卵…………… 1個
- 牛乳…………… 大さじ3
- 薄力粉…………… 15g



## フライパンチーズケーキ

栄養価 (1人分)

- エネルギー / 162kcal
- たんぱく質 / 3.9g
- 塩分 / 0.3g

### 作り方

- 1 クリームチーズと卵は室温に戻しておく。フライパン(直径20cmのフライパンを使用)の底に合わせてクッキングシートを切って敷く。
- 2 ボウルにクリームチーズと砂糖を入れて混ぜ、混ぜたら卵と牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜたところに、薄力粉をふるい入れて混ぜる。
- 3 1のフライパンに2を入れ、蓋をして弱火で20分加熱し、表面が乾いたら火を止め、粗熱が取れたら6等分に切って皿に盛る。



### ワンポイント

火加減が強いと焦げるのでごく弱火で加熱しましょう。20分経って蓋を開け、表面が乾いた感じでない場合はさらに5分ほど加熱します。