

簡単料理

しっとりやわらか ゆで鶏



材料

- ・鶏むね肉 1枚
- ☆砂糖 小2
- ☆塩 小2



ナムルにのせるのもおすすめです♪

1. 皮をとりのぞいた鶏むね肉をビニール袋に入れ、☆の調味料を揉みこみなじませてから、冷蔵庫で一晩おきます。
2. 常温に戻し、水で洗ってからお湯で8分程ゆでます。火を消したらフタをしてそのまま冷めるまで8時間程放置します。
(途中でフタを開けないでください)
3. 取り出して水気をふきます。用途に合わせてスライスまたは手でさいてください。
パンにのせたり、ラーメンやうどんの具に、副菜やサラダのボリュームアップにも使えます!!
ゆで汁はスープとして使うこともできます。

スタッフ一同

まだまだ寒い日が続きますが、暦の上ではすでに春・・・暖かくなるのが待ち遠しいですね♪
卒業・入学、転勤など、新しい年度を迎えるお忙しい時期、環境の変化で不規則な生活が続くとお口の中も乱れがちですので、気を付けたいですね！ お近くに勤務の方も、お仕事の合間に通いやすい赤レンガテラス・オフィスビルでお待ちしています。

春はもうすぐそこに

谷口歯科新聞

No. 8

平成30年3・4月号

コラム

Vol. 1

どんな違い?! 保険治療と自費治療の差し歯

歯科治療には、保険治療と自費治療があります。

例えば差し歯はどうでしょう?

保険の差し歯と自費の差し歯は、噛むという機能面は同じです。自費のセラミックという材質は、「美しさという点」と「歯垢(プラーク)が付着し難い点」ではその質は大きく違います。虫歯予防の点からもセラミックという材料は大変に有利と言えます。

「人の印象は5秒で決まる」聞いたことありますか?

笑顔(スマイル)は、社会性と言われております。

素敵な笑顔のお手伝いも谷口歯科診療所の仕事の一つでございます。



でもでも、一つ、忘れてはいけないことがあります。

美しい歯を長く使用するには、しっかりとした「噛み合わせの診査、診断」、そして「定期検診」は欠かせません!

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博

インプラント専門医?
自費専門??

当院では、一般歯科(保険診療)も行っています!

「自費診療専門ですか?」というお問合せをいただくことがあります。そんなことはありません! 虫歯・歯周病の治療や定期検診・歯のクリーニングを保険診療で行っています。

当院の院長は「インプラント専門医」ですが、専門医とは日本口腔インプラント学会が認定する資格(ライセンス)のことであって、「インプラント専門歯科」ということはありません。インプラントに関する豊富な知識と経験、その他多くの厳しい条件を満たし、専門医試験に合格した歯科医師が「インプラント専門医」なのです。さらに、5年毎に更新するためには、日頃から学会への出席や症例報告などが必須となり、資格取得後も日々学び、最新の知識で診療をしています。