

高野 ^{みゆ} 実結 ちゃん



最近ひとりで立つ事が出来るようになりました♪ハイハイでお兄ちゃんを追いかけてます♡

パパとママ
高野 尚人 さん
真奈 さん

平成 29 年 4 月 30 日 生まれ

栄養士の

もう一品欲しいメニュー 【シャキシャキ大根】



栄養価(1人当たり)

エネルギー 86 kcal 塩分 1.0 g
カルシウム 44 mg 蛋白質 2.2 g



＝ 作り方 ＝

- ①千切りした大根を10分位浸し、水切りし皿に盛る。
- ②皿に盛った大根の上にカツオブシをのせ、Aのドレッシング(大匙1位)かける。ドレッシングが下まで浸透したらかき混ぜる。

必要な材料(2人分)

大根(6cm位)	210g～皮をむき4cm位の縦に千切り
醤油(大匙1)	18g
ゴマ油(大匙1)	12g
酢(大匙1)	15g
みりん(小匙1)	6g
白すりごま(大匙1)	9g
カツオブシ(1パック)	4g～袋の中で細かくする
もみ海苔	1枚～粉にする

A 合わせて置く



- ★大根は生なので量が多く満腹感が得られるメニューです。ダイエットには最初にこのメニューを食べるのがお勧めです。
- ★海苔がなくても美味しいですが、カツオブシがないと味もかなり違いますので、是非忘れずに入れてください。
- ★もし、大根の葉があれば入れると色も綺麗です。大根の葉はビタミンAが含まれ、免疫効果・風邪予防にもなります。
- ★大根の青首の方はとても甘いのでサラダや大根おろしに、真ん中は煮物に、先の方は味噌汁の具にするといいでしょう。

夜間急病テレホンセンター

(深川市立病院内) 電話 22-4100

受付時間 午後5時～翌朝8時30分

妹背牛診療所 5月の休診日

1日(火)～2日(水) 臨時休診

3日(祝)～6日(日)

13日(日)

19日(土)～20日(日)

27日(日)

9日・23日(水)午後より訪問診療のため午前のみ診察いたします。

15日(火)16日(水)午後13:30～15:00まで小学校内科検診のため、終わり次第診察です。

深川医師会休日当番表

月日	当番医院
5/3～6 (木～日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号
5/13 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号 (担当医師・代田 剛)
5/20 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号 (担当医師・みきた整形外科クリニック 院長 三木田 光)
5/27 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号 (担当医師・児島医院院長 児島 俊一)