

小林 永治 くん



最近たちが得意になりました♪
毎日元気にいたずらをしてま～
す!!

パパとママ
小林 和利 さん
由紀 さん

平成27年6月12日生まれ

土井栄養士の

もう一品欲しいメニュー



栄養価(1人分)

エネルギー 110 kcal タンパク質 1.3g
カルシウム 15 mg 塩分 1.3g

【ピーマンのおかか炒め】



＝ 作り方 ＝

①フライパンに油を入れ中火にしてピーマンをゆっくり混ぜながら炒め、柔らかくなったらAをからめ火を止め皿に盛りカツオ節を振りかける。
(少し歯ごたえがある方が美味しいです。)

必要な材料(2人分)

ピーマン (120g) 4個～へた・種を取り食べやすい大きさに切る
油 (4g) 小さじ1
味噌 (12g) 小さじ2
醤油 (12g) 小さじ2
砂糖 (6g) 小さじ2
みりん (12g) 小さじ2
酒 (10g) 小さじ2
カツオ節 (3g) 1パック/最後にかけてもAに混ぜてもOKです。



- ★ピーマンは緑黄色野菜です。ビタミンA・Cが多く美肌効果、疲労回復や細胞の働きを活性化してくれるため風邪予防として効果的です。
- ★ピーマンを縦6等分に切り、歯ごたえが残るくらいに茹で皿に入れ、チーズをかけてオーブンで焼くと美味しい一品になります。

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 7月の休診日

2日(土)～3日(日) 10日(日)
16日(土)～18日(祝) 24日(日)
30日(土)～31日(日)

13日・27日(水)午後より訪問診療のため午前のみ診察いたします。
午後は診察もリハビリもお休みです。

無料法律相談のお知らせ

- 日時 7月26日(火) 13時～16時
- 相談会場 秩父別町役場
- 予約窓口 秩父別町総務課総務グループ
☎0164-33-2111 (内線34)

深川医師会休日当番表

月日	当番医院
7/3 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号
7/10 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号 (担当医師・代田 剛)
7/17 (日)	深川第一病院 ☎23-3511 あけぼの町1番1号
7/18 (月)	北海道中央病院 ☎22-2135 西町1番7号
7/24 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号 (担当医師・たかはし内科消化器内科 院長 高橋 公平)
7/31 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号 (担当医師・深川市立納内診療所 院長 大坂 康博)