

渡辺 ^{さき} 紗妃 ちゃん

よく遊び、よく笑い、元気に
すくすく成長中です♡



パパとママ
渡辺 雅俊 さん
直子 さん

平成 29 年 1 月 14 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人当たり)

エネルギー 71 kcal 塩分 0.5 g
カルシウム 22 mg 蛋白質 9.0 g

【しゃぶしゃぶ肉の柔らか煮】



必要な材料(2人分)

大根(20cm位) (160 g)
水(1と1/2カップ) (300 g)
豚しゃぶしゃぶ肉 (80 g)
めんつゆ(大さじ2弱) (30 g)
七味唐辛子 少々
大根の葉 適宜

＝ 作り方 ＝

- ①大根はピーラーで10cmの長さにくむ。しゃぶしゃぶ肉は3cm位の幅に切る。
- ②フライパンに水と大根を入れ、大根が柔らかくなるまで煮る。大根が柔らかくなったら、湯を捨てめんつゆとしゃぶしゃぶ肉を加え、材料を回しながら味がつくまで煮る。
- ③七味唐辛子を振って器に盛り、大根の葉の上に散らす。

- ★大根にはごぼうと同じ食物繊維のリグニンが含まれており、便通を促し有害な物質を体外へ排出します。また、大根の皮にはビタミンCが含まれています。少し粗めの大根おろしにはなりますが、皮ごとすりおろしては。
- ★大根の葉にはビタミンAが多く、免疫効果があり風邪予防にもなります。他にビタミンCとカルシウムも豊富に含まれていますので、味噌汁に入れたり、炒め物、卵とじ、漬物にもなりますので、捨てずに調理しましょう。

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 2月の休診日

3日(土)・4日(日)
11日(日)・12日(祝)
17日(土)・18日(日)
25日(日)・28日(水)

14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。
※ 28日(水) 臨時休診

深川医師会休日当番表

月 日	当 番 医 院
2 / 4 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号
2 / 11 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号(担当医師・代田 剛)
2 / 12 (月)	深川市立病院 電話 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)
2 / 18 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号(担当医師・津田こどもクリニック 院長 津田 尚也)
2 / 25 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号(担当医師・成田医院院長 成田 昭彦)