

土井栄養士の

もう一品欲しいメニュー

【あっさりナムル】



＝ 作り方 ＝

中火で熱したフライパンに油・ゴマ油を入れ大根と人参を炒め蓋をし、少し柔らかくなったら調味料を加える。白ごまを振り器に盛る。

栄養価(1人当たり)

エネルギー 79 kcal 塩分 0.5 g
カルシウム 32 mg 蛋白質 0.9 g

必要な材料(2人分)

大根 100g ～5cm位の長さで細く切る
人参 40g ～5cm位の長さで細く切る
炒め油 (4g) 小さじ1
ゴマ油 (4g) 小さじ1
白ごま (2g) 小さじ2/3
めんつゆ(18g) 大さじ1 } A合わせておく
酢 (10g) 小さじ2
黒コショウ 少々
豆板醤 お好みで
もやし お好みで
胡瓜 お好みで
ハム お好みで



★大根も人参も沸騰した湯で、歯ごたえが残る位の固さで茹でて美味しく頂けます。ゴマとゴマ油の香りで、薄味でも頂ける1品です。

★お好みで豆板醤・もやし・胡瓜・ハムを入れても美味しいです。

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 6月の休診日

3日(土)～4日(日) 11日(日)
17日(土)～18日(日) 25日(日)

14日・28日(水)午後より訪問診療のため午前のみ診察いたします。

午後からは診察もリハビリもお休みです。

深川医師会休日当番表

月 日	当 番 医 院
6 / 4 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号
6 / 11 (日)	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)
6 / 18 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号 (担当医師・深川内科クリニック 院長 山崎 充)
6 / 25 (日)	深川市立病院 電話 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)

平成29年度狩猟免許試験のご案内

～狩猟をされようとする方々へのお知らせ～

【狩猟試験予備講習】

1. 日 時 平成29年7月30日(日) 9時～16時30分
2. 会 場 岩見沢市会館まなみ～る 多目的室①②③
3. 受 講 料
 - ・第1種又は第2種 7,500円 (テキスト代込み)
 - ・網 5,000円
 - ・わな 5,000円
 - ・網及びわな(2種類) 7,500円
 - ・第1種又は第2種と同時に網又はわなを受講(2種類) 10,000円
 - ・第1種又は第2種と同時に網とわなを受講(3種類) 12,500円
4. 受付期間 平成29年6月21日(水)～平成29年7月21日(金)



【狩猟試験】

1. 日 時 平成29年8月6日(日) 9時～
2. 会 場 空知総合振興局

◎お問い合わせ
空知猟政協議会
電話・FAX 0126-25-5768
火曜日・木曜日事務所対応