

郡 優<sup>ゆい</sup>姫ちゃん(左) 月<sup>るな</sup>姫ちゃん(右)



パパとママ  
郡 昌 宏さん  
小百合さん

平成28年7月29日生まれ

お兄ちゃん、お姉ちゃん、  
いつも遊んでくれてあり  
がとう♪

土井栄養士の

もう一品欲しいメニュー

【こんにゃくの豚しゃぶ巻き】



栄養価(1人分)

エネルギー 149 kcal タンパク質 9.3g  
カルシウム 25 mg 塩分 0.9g

必要な材料(2人分)

こんにゃく (80g) 1/2丁 (のし棒を押しながら回し、柔らかくしておく)  
酒 (9g) 大さじ1/2  
醤油 (9g) 大さじ1/2 } A調味料は合わせておく  
みりん (18g) 大さじ2  
豚しゃぶ肉(80g) 4枚  
塩・コショウ(1g)  
小麦粉 (9g) 大さじ1  
焼き油 (12g) 小さじ1  
プチトマト(1個10g位) 2個添える  
貝割れ大根(6g) 株を切り落とし添える

※こんにゃくの代わりにしめじや生椎茸でもヘルシーになります。

＝ 作り方 ＝

- ①こんにゃくは裏表各鹿の子状に切り目を入れ4本に切る。
- ②こんにゃくをフライパンで空炒りし、表面がしんなりしたらAの調味料を入れこんにゃくに味がつくまで転がし皿に取り出す。
- ③豚しゃぶ肉に塩・コショウし、①のこんにゃくを巻き小麦粉をまぶす。フライパンに油をしいて肉の巻き終わりを下にし、中火で少し焼き目が付く位ゆっくり焼く。焼きあがったら皿に移し、トマトと貝割れを添える。



★年齢を重ねると噛むことが苦手になり、柔らかい物ばかり食べてしまいがちですが、肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質を摂取しましょう。

★タンパク質が欠乏すると、筋肉低下や血管がもろくなり脳卒中の原因にもなります。毎日バランス良く摂取しましょう。

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 8月の休診日

5日(土)、6日(日)、11日(祝)  
13日(日)、17日(木)、18日(金)  
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。  
午後からは診察もリハビリもお休みです。17日(木)、18日(金)臨時休業です。

深川医師会休日当番表

月 日	当 番 医 院
8 / 6 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号
8 / 11 (金)	斎藤整形外科医院 電話 23-3737 7条9番38号
8 / 13 (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)
8 / 20 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号 (担当医師・吉田医院医師)
8 / 27 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号 (担当医師・町立沼田厚生クリニック 院長 鳥本 勝司)