

猿倉 <sup>たける</sup> 丈琉 くん

食べることが大好き！  
毎日元気いっぱいです☆



パパとママ  
猿倉 輝彦 さん  
亜優 さん

平成 27 年 10 月 26 日 生まれ

土井栄養士の

## もう一品欲しいメニュー 【長芋のシャキシャキ焼き】



### ＝作り方＝

①長芋は棒状に6本位に切る。小麦粉を付け青じそ2枚を巻き豚しゃぶ肉をらせん状に巻いて小麦粉を全体に軽く振る。

②フライパンに油をしき、肉の巻き終わりを下にして並べ強火で転がしながら焼き、色が変わったらAの調味料を加え焼き付ける。

(長芋は焼き過ぎない方が歯ごたえもあり美味しい)

### 必要な材料(2人分)

長いも(長さ10cm位) 100g  
豚しゃぶしゃぶ肉 6枚 120g  
青じそ 6枚～半分に切る  
小麦粉(大さじ1) 10g  
焼き油(小さじ2)  
みりん(大さじ2) 36g } A 合わせておく  
醤油(大さじ2) 36g

### 栄養価(1人当たり)

エネルギー 262kcal 塩分 2.8g  
カルシウム 24mg コレステロール 44mg

★大人が1日に必要な肉類は、薄切りロースなら(60g)3枚くらいが理想です。ウインナーやハムも肉類になります。

## 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 11月の休診日

3日(祝)・5日(土)・6日(日)  
13日(日)・19日(土)・20日(日)  
23日(祝)・27日(日)



9日・30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
11/3 (木)	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)
11/6 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号
11/13 (日)	北海道中央病院 ☎22-2135 西町1番7号
11/20 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号 (担当医師・北竜町立診療所 所長 浦本 幸彦)
11/23 (水)	斎藤整形外科医院 ☎23-3737 7条9番38号
11/27 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号 (担当医師・吉田医院医師)