

# もう一品欲しいメニュー



## 栄養価(1人分)

エネルギー	93 kcal	タンパク質	3.1 g
カルシウム	26 mg	塩分	0.5 g

## 【ズッキーニの焦がしマヨ焼き】

### ＝ 作り方 ＝

- ①ズッキーニは1cmの厚さに輪切りする。
- ②中火にしたフライパンにマヨネーズを入れ、ズッキーニを並べて蓋をし、2～3分蒸し煮にする。
- ③少し柔らかくなったら醤油をふちから垂らしフライパンを揺り動かしながら火を止め、皿に盛りカツオ節を振りかける。



### 必要な材料(2人分)

ズッキーニ	(200g)	細めの1本
マヨネーズ	(20g)	大さじ2
醤油	(4g)	小さじ1
カツオ節	(4g)	1袋

※アツアツが美味しいです！冷めるとズッキーニの水分が出て水っぽくなります。



- ★ズッキーニには、カリウムが多く含まれています。カリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧やむくみ解消の効果もあります。
- ★ビタミンCやβカロテン・ビタミンB6が含まれ、風邪の予防や肌荒れに効果があり、身体の代謝を促進してくれます。

## 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

1日(土)～2日(日) 9日(日)  
15日(土)～17日(祝) 23日(日)  
29日(土)～30日(日)



12日・26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。

## 深川医師会休日当番表

月日	当番医院
7/2 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号
7/9 (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)
7/16 (日)	深川第一病院 ☎23-3511 あけぼの町1番1号
7/17 (月)	北海道中央病院 ☎22-2135 西町1番7号
7/23 (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)
7/30 (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)



サマージャンボ7億円 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて)  
サマージャンボミニ (1等1億円)  
サマージャンボプチ (1等100万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。  
7月18日(火)3種類同時発売! 発売期間 7/18(火)～8/10(金)

公益財団法人北海道市町村振興協会 各1枚 300円

(発売総額 600億円・20ユニットの場合)  
(発売総額 270億円・9ユニットの場合)  
(発売総額 150億円・5ユニットの場合)