

土井栄養士の

もう一品欲しいメニュー

【秋刀魚のカレー焼き】



＝ 作り方 ＝

- ①秋刀魚を3枚卸しにし、半分に切る。カレー粉を振り、さらに小麦粉をまんべんなく振る。
- ②中火にしたフライパンに油を入れ、秋刀魚についた余分な小麦粉をふるいながら皮から焼く。

栄養価(1人当たり)

エネルギー 157kcal 塩分 0.1g
 カルシウム 15mg 蛋白質 10.4g

必要な材料(2人分)

秋刀魚 1本
 カレー粉 小さじ1/2(1g)
 小麦粉 大さじ1(9g)
 焼き油 小さじ1(4g)
 プチトマト 1個

★秋刀魚や鯖には、必須脂肪酸であるDHA・EPAが含まれ血液をサラサラにしたり、脳の発達を促す、ガンや生活習慣病ホルモンのバランスを整える・貧血を予防するなど沢山の効果があります。

★秋刀魚の旬は秋です。新鮮な秋刀魚の見分け方～「お腹が硬い」、「目が透明で澄んでいる」、「頭と背中にかけて厚みがある」

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 10月の休診日

1日(日)、7日(土)～9日(祝)
 15日(日)、21日(土)～22日(日)
 29日(土)

11日・25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。
 ※23日(月)小学校就学前健診のため、午後からの診察は15時(終わり次第)からです。

深川医師会休日当番表

月 日	当 番 医 院
10 / 1 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号
10 / 8 (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)
10 / 9 (月)	深川第一病院 ☎23-3511 あけぼの町1番1号
10 / 15 (日)	深川市立病院 ☎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)
10 / 22 (日)	深川市立病院 ☎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)
10 / 29 (日)	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)

「必ずチェック最低賃金！使用者も、労働者も」

北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む）に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されます。

最低賃金額

時間額 **810円**

効力発生年月日

平成**29**年**10**月**1**日

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署（支署）

妹背牛町ホームページアドレス <http://www.town.moseushi.hokkaido.jp/>