

定講 <sup>そうま</sup> 颯真 くん



大好きなお姉ちゃんにいっぱい可愛がってもらいながら、のびのび成長中です♡

パパとママ  
定講 保男 さん  
静佳 さん

平成28年11月2日生まれ

土井栄養士の

もう一品欲しいメニュー  
【ペチャンコ巻き】



＝ 作り方 ＝

- ①とりささみは、コップの底でたたきうすくする。梅は種をとり刻む。薄くした鶏ささみに梅肉を塗って青じそをのせ、手前からくるくると巻き小麦粉をつける。
- ②中火にしたフライパンに油をひいて、①のささみの巻き終わりを下にしてゆっくり焼き上げたら、スライスして皿に盛る。

栄養価(1人当たり)

エネルギー 119kcal 塩分 0.8g  
カルシウム 9mg 蛋白質 14.5g

必要な材料(4人分)

とりささみ 2枚  
青じそ 2枚  
梅 2個(20g)  
小麦粉 大さじ1(8g)  
焼き油 小さじ2(8g)  
プチトマト 2個

★とりささみの栄養メインはタンパク質です。このタンパク質は消化吸収に優れていますので、胃に優しい食材として離乳食や手術後の食材としても使われます。

★脂肪はわずかなので、ダイエット食材としても使われます。茹でてほぐし野菜と合わせサラダにしても美味しいです。

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 12月の休診日

2日(土)～3日(日)、10日(日)  
16日(土)～17日(日)  
23日(祝)～24日(日)  
28日(木)～31日(日)

20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。

新年は1月4日より通常診察

深川医師会休日当番表

月日	当番医院
12 / 3 (日)	深川市立病院 6条6番1号 ☎22-1101
12 / 10 (日)	深川市立病院 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)
12 / 17 (日)	深川市立病院 6条6番1号 (担当医師・代田 剛)
12 / 23 (土)	深川市立病院 6条6番1号 (担当医師・津田こどもクリニック 院長 津田 尚也)
12 / 24 (日)	深川市立病院 6条6番1号 (担当医師・成田医院院長 成田 昭彦)
12 / 29 (金)	深川市立病院 6条6番1号 ☎22-1101
12 / 30 (土)	深川市立病院 6条6番1号 ☎22-1101
12 / 31 (日)	深川市立病院 6条6番1号 ☎22-1101