

江原 <sup>はるま</sup> 遥真 くん



食べることが大好きで、ご飯を  
沢山食べています。おもちゃの  
ボールがお気に入りです★

パパとママ  
江原 久 幸 さん  
まゆみ さん

平成27年3月15日生まれ

土井栄養士の

## もう一品欲しいメニュー

【スナッフエンドウの塩昆布マヨサラダ】



### 必要な材料(2人分)

スナッフエンドウ(1/2袋) 100g へたと筋を取る  
塩昆布 6g  
マヨネーズ (大さじ1) 12g

### 栄養価(1人当たり)

エネルギー 65 kcal 塩分 0.4 g  
カルシウム 16 mg 蛋白質 1.5 g

### ＝ 作り方 ＝

- ①沸騰した湯に塩小さじ1/2を入れ、スナッフエンドウを加え柔らかくなったら(約1分半くらい)、流水をかけ青みを保つ。3cm位の幅に切る。
- ②ボールにスナッフエンドウ・塩昆布・マヨネーズを入れ、昆布が柔らかくなったら器に盛る。



- ★体内でビタミンAに変化し、発がん予防作用・動脈硬化予防があるβカロテンが含まれます。
- ★美肌や老化防止免疫力を高めるビタミンCも含まれています。
- ★体内の余分な塩分を排出するなど、高血圧の予防になるカリウムが含まれています。
- ★便秘予防や大腸がん予防する食物繊維も含まれています。

## 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 4月の休診日

2日(土)～3日(日) 10日(日)  
16日(土)～17日(日) 24日(日)  
29日(祝)～30日(土)

13日・27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
4 / 3 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号
4 / 10 (日)	北海道中央病院 電話 22-2135 西町1番7号
4 / 17 (日)	斎藤整形外科医院 電話 23-3737 7条9番38号
4 / 24 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号 (担当医・吉田医院医師)
4 / 29 (金)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号 (担当医・深川市立納内診療所 院長 大阪康博)