

岡田 <sup>しおり</sup> 菜 ちゃん



最近のお気に入り、おさんぽです。

パパとママ  
岡田 康夫 さん  
綾 さん

平成27年5月26日生まれ

土井栄養士の

## もう一品欲しいメニュー 【レタスの酢味噌和え】



### 栄養価(1人当たり)

エネルギー 41 kcal 塩分 1.2 g  
カルシウム 20 mg 蛋白質 1.6 g



### ＝ 作り方 ＝

- ①調味料を合わせておきレタスと混ぜる  
味が馴染んだところで食べると美味しいです。  
※時間が経つと水っぽくなります。

### 必要な材料(2人分)

レタス 100g ～食べやすい大きさにちぎる  
味噌 20g  
砂糖(大さじ1 1/2) 8g } すべて合わせておく  
酢(大さじ1) 8g }



- ★レタスは淡色野菜の中でも、比較的栄養価の低い食品です。レタスばかりでなく人参・貝割れ・キャベツなど混ぜて食べると美味しくなります。ノンオイルドレッシングで食べるとカロリーも少なくダイエットメニューになります。
- ★レタスは、重いと巻きがありますが苦みもある場合があります。
- ★チャーハンの最後にレタスを入れても美味しいです。

## 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 6月の休診日

4日(土)～5日(日) 12日(日)  
18日(土)～19日(日) 26日(日)

8日・22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
6 / 5 (日)	深川市立病院 22-1101 6条6番1号
6 / 12 (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)
6 / 19 (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)
6 / 26 (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)

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