

《お知らせ》

4月より、領収書の他に、診療内容を詳しく記載した診療明細書を発行しています。診療明細書は個人の確認用としてお使いいただくもので、他の機関への提出等はありません。不要な方は、受付スタッフにお申し出下さい。

《季節の花々》

【ベニディオアークトチス】

キク科ハゴロモギク(アークトチス)属
別名:ハーレクイン・アルクトティス・

ハゴロモギク(羽衣菊)

当院、中庭に咲いております。
ぜひご覧下さい。(5月現在)



《こんな料理はいかがですか?》

そばサラダ

材料(1人分)

306kcal 塩分:2.8g

日本そば(干麺)・・・30g 大根・・・70g 細葱・・・15g

青じそドレッシング・・・30cc 練りわさび・・・0.5g プチトマト・・・5個

作り方

- ①日本そばを指示のゆで時間より若干少なめに茹で上げる。
- ②①を良く水洗いし、氷で麺をしめておく。
- ③大根は線切り、細葱は3cm程度にカットし水に放ち、パリッとさせて水気を切っておく。
- ④ドレッシングと練りわさびを合わせておく。
- ⑤①と③を軽く混ぜ合わせる。
- ⑥食器に⑤を盛り、④を周りにつけてプチトマトを盛り付ける。



ポイント:日本そばの量を増やすことで、主食となり又カロリー減となります。麺つゆ作りの手間が省けさっぱりとした麺の味となります。これからのムシムシとした季節にいかがですか?



角川俳句
平成二十一年九月号

しいわかば
椎若葉

まんようびと
万葉人の

いぶき
息吹かな

米田正弘