



《お知らせ》

【休診日】

12/28(火)午後～1/4(火)
年末年始休暇



《健康》

【予防接種】10月1日より

インフルエンザ予防接種受付中です。



接種を希望される方は、スタッフへお申し出下さい。

*65歳以上の方は市から届くハガキをお持ち下さい。

*減免対象者の方は負担金免除の用紙をお持ち下さい。

予防のために
うがい・手洗い
しっかりと☆



《こんな料理はいかがですか?》

鯛の酢煮

材料(1人分) (鯛1匹 120g～140g程度)

鯛・・・2匹 根生姜・・・30g 大葉・・・2枚 日本酒・・・10cc

つゆの素(3倍濃縮)・・・10cc 食酢・・・400cc(鯛がかぶる程度)



注意:小骨が多いので、お子さんや高齢者が食べる時は鯛の頭と内臓を取り除いて調理するか、予め下処理したものを購入すると良いでしょう。

作り方

- ①鯛はよく洗い平鍋等に並べる。
- ②根生姜は針生姜(盛り付け時使用)を少し残し、薄い輪切り。
- ③①の鯛が被るだけの酢を注ぎ入れ火にかけて、沸騰してきたら中火にして50分程度に煮る(水は一切入れない)
- ④日本酒、つゆの素を入れて更に中火で15分程度、火にかけ汁気が少し残るまで煮つめる。
- ⑤④を皿に盛り①の針生姜と大葉を飾る。

402kcal 塩分:1.4g

※ポイント:酢のみで煮上げることで鯛が柔らかくふっくらと煮上がり、鯛の臭みがとれ美味しくサッパリ食べられます。多めに作って冷凍保存することも可能！青魚をたべて血液サラサラ、酢を使い疲労回復、鯛のカルシウムを溶かし腸からの吸収が高まります。

角川俳句
平成二十一年三月号
米田正弘

釣鐘の謂れを
聞きし
初時雨

風除室に俳句の色紙を飾りました。
村田華穂先生の書です。是非ご覧下さい。

リハビリ室の
名称が変わりました

運動・食事療法室

《季節の花々》

アオイ科ワタ(ゴッシピウム)属
和名:ワタ(綿) 別名:ツリーコットン、アジワタ
10月頃になる実が弾け、白い綿が出てきます。
これは紡績原料や布団綿、綿実油は食用、マーガリン、石鹼の原料となります。

