平成 24 年

米田内科だより

冬号　No.8

《お知らせ》

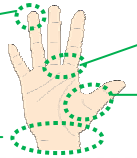
【歩数計】

貸出を行っております。
ご希望の方はお申し出下さい。

《健康》インフルエンザ 流行に備えて・・・

うがい、手洗いはしっかり
こまめにしましょう！

洗い残しの多い部分



お餅の食べ過ぎ注意！

市販の切り餅
（1切れ50g）
約116kcal

2切れでご飯軽く
1杯(150g)
約240kcalと同じ！

＝

体重も血糖値も増加します。予め食べる量を決め、食べ過ぎないように気をつけましょう。

《こんな料理はいかがですか？》

生卵かけ野菜炒め

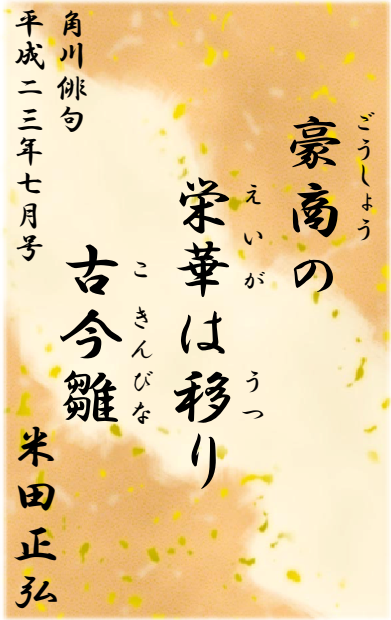
材料（1人分）　225kcal　塩分:2.1g

玉葱・・・50g　人参・・・20g　生しいたけ・・・40g　白菜・・・100g
ピーマン・・・40g　サラダ油・・・7cc　中華スープの素・・・2g
白菜キムチ・・・50g　塩・コショウ・・・少々　鶏卵・・・1個

作り方

①玉葱は 0.5cm 程度の櫛形切り、人参は 0.2cm 程度のイチョウ切り、生しいたけは1/4切り、白菜の軸はそぎ切り、葉はザク切り。
②ピーマンは縦半分に切り種を除き、1口大に切る。
③白菜キムチは2～3cm 程度にザク切り。
④フライパンに油を入れて火にかけ、1の材料を火の通りにくい材料から炒め中華スープの素、塩・コショウをして火を止める。
⑤皿に4を盛り真ん中に少しくぼみを作り生卵を割り入れる。
⑥③の白菜キムチを5の上に数箇所トッピング。
⑦食べる時に生卵を野菜に絡ませながら食べましょう。

※ポイント: 白菜キムチが入るため塩・コショウは控えめに味付けましょう。今回は上記の野菜を使いましたが冷蔵庫に入っているキャベツ、大根、ジャガ芋等を使い野菜を沢山食べましょう。白菜キムチの代わりにキムチの素を加えてもOKです。キムチが苦手な方は無くても生卵を加えて野菜炒めを主菜に如何ですか？
☺献立のヒント☺
生卵かけ野菜炒め・豆腐のゴマとろろかけ・ひじきの煮物・さつま汁



《季節の花々》

【プリムラ・マラコイデス】

サクラソウ科
別名：オトメザクラ（乙女桜）
　　ケショウザクラ（化粧桜）
原産地：中国

株全体に白い粉が付くことから化粧桜と言う和名がついたそうです。