



《こんな料理はいかがですか?》

根菜の炒め煮



85kcal

塩分 0.3g

《お知らせ》

国民保険の特定健診は10月31日まで、
社会保険の特定健診は3月31日までです。
ご希望の方は平成25年度の受診券をお持ち下さい。

【休診日】

11月22日(金)、25日(月)

12月30日(月)、31日(火)

上記は休診とさせていただきます。宜しくお願います。

《季節の花々》

【センニチコウ】

ヒユ科 原産地:アメリカ



花期が夏から秋と長く、
ドライフラワーにしても
花の色が褪せないことから
千日紅(センニチコウ)と名付けられました。

《健康》

「秋の味覚」に注意!

秋は果物やいも、栗などおいしいものがたくさん季節です。
おいしいものばかりなので、ついつい食べ過ぎてしまうことも・・・
しかし、量を気にせず食べているとカロリーを摂り過ぎてしまいます!

<果物の1日の目安量>



りんご、なしは
半分
(200g程度)



ぶどうは中1房
(180g程度)



柿は中1個
* 大きいものは半分

<意外な落とし穴!>



いも、栗、かぼちゃはご飯や
パンの仲間です。これらを
多く食べる時は主食を減ら
しましょう。

愛知医報
平成25年1月15日

湯宿より
ゆやど

あかし
灯の漏れて

つはな
石落の花

米田正弘

【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、ごぼうはこすり洗いのする。乱切りにし、水にさらして水気を切る。
- ②さつまいもは良く洗い、皮付きのまま乱切りにし、水にさらして水気を切る。にんじんは皮をむき、乱切り。
- ③なべにサラダ油を熱し、①②の野菜を加え油が全体にまわるまで炒める。
- ④Aを加え、フタをして煮る。野菜がやわらかくなったら完成。

材料	分量 (一人分)
れんこん	20g
ごぼう	20g
さつまいも	20g
にんじん	10g
サラダ油	小さじ1/4
だし汁	40cc
A	酒 大さじ1/4
	砂糖 大さじ1/2
	しょうゆ 大さじ1/4