

《季節の花々》

【パンジー】



・スミレ科 スミレ属
・原産地 ヨーロッパ

パンジーという名は、物思いにふける人の顔に見立て、フランス語の「パンセ」(物思い)に由来するとされています。

また、パンジーの花びらが3色なのは、天使が、「人々に真の愛の心を伝えておくれ」とささやき、3度キスをしたためだと言われている。

《お知らせ》

・2月21日(火)午後の診察は、院長出張のため、17時からとさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



《健康》

胃の健康度を調べてみませんか？

胃がんリスク検診(ABC検診)では、ピロリ菌の有無と胃粘膜の状態から、胃がんのリスクを判定します。

ピロリ菌に感染していると、胃がんのリスクが高くなります。40歳以上の方は、特に感染率が高く、若年層でも、10~20%の方が感染しています。



- 血液検査なので、普段の採血で検査できます。
- 価格は、3000円(税込)です。

※検査に適さない場合もあります。詳しくは医師にご相談ください。

《こんな料理はいかがですか？》

ルウ不使用♪ヘルシーカレーライス

ご飯1膳(160g)と合わせて、479Kcal、塩分1.9g



【作り方】

- A：鶏モモ肉は皮を除き、1口大に切る。
ヨーグルトに漬け、冷蔵庫で半日ほど寝かせる。
- ①たまねぎはみじん切り、里芋、にんじんは1口大、シメジは石づきを取り、ほぐす。
 - ②鍋に、オリーブオイル、にんにく、生姜を入れ、香りが出るまで弱火で炒める。
 - ③たまねぎを入れ、飴色になるまで炒める。
 - ④カレー粉、小麦粉を入れ2分程炒めたら、中火にし、A全量を入れなじませる。
 - ⑤里芋、にんじんを入れて炒めたら、◎を加え、煮立たせてから30分弱火で煮込む(時々かき混ぜる)。
 - ⑥しめじとソースを入れ、10分煮込んで完成。

材 料	分量 (5皿分)
鶏モモ肉 (皮なし)	1枚 (300g)
ヨーグルト	100g
里芋	中8個
にんじん	1本
たまねぎ	1個
シメジ	1株
オリーブオイル	大さじ1
にんにく、生姜	チューブで2cm ずつ
カレー粉	大さじ2
小麦粉	大さじ1
◎ホールトマト	1缶
◎水	ホールトマトと同じ量
◎コンソメ	2個
◎ローリエ	2枚
ソース	大さじ1

角川俳句
平成二十五年七月号

けうだん
教壇に
わか
別れを告げて

きずいせん
黄水仙

米田正弘

