《お知らせ》

【休診日】

8/13(土)、14(日)、15(月)、16(火) 夏期休暇のため休診します。

《こんな料理はいかがですか?

いろいろ野菜の白和え材料(1人分)

163kcal 塩分:1.5g

田内科だより

絹さやえんどう…50g スナップえんどう…40g いんげん…40g モロッコいんげん…30g みょうが…20g(1個) 絹豆腐…100g(1/4丁) マヨネーズ(カロリー75%カット)…15g 白すりごま…5g 作り方

- ①絹さやえんどう、スナップえんどうはスジを取り 1/2 切り。
- ②いんげん、モロッコいんげんはスジを取り、食べやすいサイズに切る。
- ③鍋に湯を沸かし、塩を少しいれ①②を4分程度茹でザルに取り、水に さらし、水切り後、冷やす。みょうがは縦に線切りにしておく。
- ⑤絹豆腐はパックから出し、豆腐の水切りを 30 分程度してから、マヨネ 一ズ、白すりごま、食塩と泡立て器でよく混ぜ、和え衣を作っておく。
- (甘めの味が好みの方は食塩の変わりに白砂糖を少し入れましょう。)
- ⑥食べる前に③と⑤を和えます。

※ポイント

- ・野菜は旬のものを使いましょう。ほうれん草・蕗・きのこ(焼くと美味しい)・ニラ・ア スパラガス・オクラ等も美味しいです。
- ・今回は野菜を主菜としましたので副菜にする場合は量を減らしましょう。
- ・野菜は低カロリーでビタミン・無機質が豊富に富み、人間が健康に暮らす為に は欠かせない食物です。
- ・献立のヒント◎

いろいろ野菜の白和え(主菜)、片目焼き(副菜)、胡瓜と若布の酢物(従菜)

《健康》こまめな水分補給で熱中症予防!

熱中症に要注意!熱中症予防には、水分補給がとても大切です! のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂るように心がけましょう。

麦茶と梅干や*経口補水液を用意しておくと良いでしょう。

(高血圧、腎疾患のある方は医師にご相 談を)*経口補水液:脱水症などの水分補給に 最も良いとされるもの。



力回归一群典

アイスクリーム 約 370Kcal カキ氷 約 65Kcal スイカ(1/8) 約 80Kcal うな丼



約 780Kcal



ホタルブクロ【蛍袋】



キキョウ科ホタルブクロ属の多年草 別名:ツリガネソウ、トウロウバナ、 チョウチンバナ、アメフリバナ

原産地:日本

名前の由来は、いくつかある が一説によると、提灯のことを 『火垂(ほたる)』といいその形 に花が似ているという説が ある。

