

## 《お知らせ》

### 【休診のお知らせ】

4月24日(金) 午後休診

4月25日(土) 休診

\* 院長出張のため休診させていただきます。

よろしく願いいたします。



第十七回毎日俳句大賞入選  
平成二五年度

峡の雨  
かい あめ

撫の芽ぶきの  
ふな め

中に落つ  
なか お

米田正弘

## 《こんな料理はいかがですか?》

### 蒸し春野菜の味噌マヨネーズディップ

春野菜は栄養豊富で解毒作用や抗酸化作用が高いといわれています。蒸すことで旨みがアップ!とても美味しくいただけます。

材 料	分量(1人分)	
春キャベツ	52g (1/8 個)	
ブロッコリー	35g~40g (2つ)	
春人参	16g (2つ)	
新じゃがいも	32g (1/4 個)	
A	味噌	小さじ2
	マヨネーズ	大さじ1
	ヨーグルト	大さじ1
ブラックペッパー	少々	
オリーブオイル	少量	

(1人分)  
166Kcal  
塩分 1.5g



### 【作り方】

- ① 春キャベツは8等分にし、ブロッコリーは房ごとに切り分け、春にんじんは皮を剥き半分に切った後くし切り、新じゃがいもはきれいに洗った後皮はむかずに4/1のくし切りにする。
- ② 蒸し器に水を入れ沸騰させて、①の野菜を蒸し時間のかかるものから順番に人数分入れていく。じゃがいも30分・人参20分・ブロッコリー10分・キャベツ5分。(蒸し時間は目安です。)
- ③ Aの材料を混ぜてディップを作る。
- ④ 野菜が蒸しあがったら、お皿にもりつけ仕上げにブラックペッパー、オリーブオイルを振りかける。
- ⑤ ディップをつけていただきます。

## 《健康》



### 花粉症予防のマスク正しくつけていますか?



❖ 針金がついている方が上です。鼻の形にフィットさせましょう。

❖ プリーツ(マスクの折り目)が下になるようにつけましょう。

上むきにつけるとプリーツの間に花粉が溜まってしまいます。

❖ できるだけ顔にフィットさせましょう。

一度マスクと顔の間に指が入るか確認してください。指が簡単に入ってしまうとその隙間から、花粉が入ってきてしまいます。

## 《季節の花々》

### 【ムルチコーレ】

キク科  
コレオステフス属  
原産地 アルジェリア



ムルチコーレの名前の由来は、ギリシャ語の「茎が多い:ムルチコーレ」からきています。少し光沢感のある黄色い椀型のかわいい花を咲かせます。