

《お知らせ》

7月16日(火)、
8月13日(火)、14日(水)、
15日(木)は
夏季休暇のため
休診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。



《こんな料理はいかがですか?》

材 料	分量(1人分)
春にんじん	60g
新玉ねぎ	60g
豚薄切り肉	75g
ほうれん草	30g
●だし	1/2 カップ
●醤油	大さじ 1/3
●塩	少々

【作り方】

- ① 人参は皮をむきピーラーで縦に薄切りする。
- ② 玉ねぎは縦に薄切りにする。
- ③ ほうれん草は熱湯でサッと茹で水気を切り、一口大に切る。
- ④ 鍋に●と人参、玉ねぎを混ぜずに入れ、中火にかける。
- ⑤ 沸騰したら火を弱め時々汁をかけ、野菜がしんなりしたら豚肉を加える。
- ⑥ 豚肉に火が通ったらほうれん草を加え2~3分間煮て火を止める。
- ⑦ 器に盛って完成♪

春野菜のひらひら煮

(1人前)253Kcal
塩分 1g



栄養満点で彩りも綺麗な人参を薄切りにすることで食べやすくなります♪

《健康講座のお知らせ》

ロコモティブシンドローム（足腰の衰え）を 予防して健康寿命を延ばそう!

いつもとは少し違った空間でヘルシーランチを楽しみながら健康について学んでみませんか?

場所：KIARA リゾート&スパ浜名湖

※送迎バスあり

日時：7月10日(水)

ご好評につき申し込みを締め切らせていただきました。



《季節の花々》

【ネグンドカエテフラミンゴ】



- ・カエテ科
カエテ属
- ・原産地
北アメリカ

新緑の時期には花木に負けない華やかさがあり、ピンクの若葉には人目を惹きつける美しさがあります。洋風庭園のシンボルツリーとしても素敵な雰囲気です。

角川俳句
平成三十一年三月号

五月雨を
さみだれ

三筋に分くる
みすじわ

奥三河
おくみかわ

米田正弘