



## 《お知らせ》

- ・7月16日(火)
- ・8月13~15日(木~土)

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?》 春野菜のひらひら煮

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

- 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◎を注ぎ、人参と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、時々汁をかける。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分煮たら器に盛りつける。



人参を薄切りにすることで食べやすくなります。栄養満点で彩りもきれいです。

(1人分) 253Kcal 塩分1g

## 《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!

浜名湖を一望できるリゾートホテルで  
ヘルシーランチを楽しみながら  
健康に長生きする秘訣を学んでみませんか?

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》

### 【ネグンドカエデフラミンゴ】



- ・カエデ科  
カエデ属
- ・原産地  
北アメリカ

ピンク色を帯びた美しい若葉から「フラミンゴ」の名が付けられた、斑入り葉の西洋カエデです。新緑の時期は花木に負けない華やかさがあり、洋風庭園のシンボルツリーとして用いられることもあります。

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

奥三河  
おくみかわ

米田正弘