



## 《新城市の特定健診のお知らせ》

当院にて無料で実施できます！

期間：令和元年6月1日～10月31日

項目：問診・診察・身体測定・血圧測定・

尿検査・血液検査

※大腸がん検診もできます。別途300円(容器代)



市から届いた受診券・保険者証・診察券  
をお持ちの上、ご来院ください。  
受診券裏面の問診票の記入も  
お願いいたします。



## 《季節の花々》

【ペンタス】



- ・アカネ科  
クササンタンカ属
- ・原産地  
熱帯アフリカ  
アラビア半島

鮮やかな色彩の小花がたくさん集まって咲きます。小花には5枚の花びらが五角形に並んでおり、星の形に見えるのが特徴です。食用花として料理やデザートへの装飾にも用いられます。

## 《お知らせ》

【休診のお知らせ】

11月19日(火) 午後  
院長出張のため

【圭佑医師代診のお知らせ】

11月29、30日(金土)  
院長出張のため

よろしくお願いたします。



## 《こんな料理はいかがですか？》 夏野菜のそうめんチャンプル

材料 分量(1人分)

そうめん 80g

豚ひき肉 40g

なす 1/2個

赤パプリカ 1/4個

細ネギ 2本

カレー粉 小さじ1/4

ごま油 大さじ1/2

塩こしょう 少々

酒 小さじ1/2

しょうゆ 小さじ1

- ① なすは縦半分に切り、斜め薄切りにして水にさらし水気を切る。
- ② パプリカは細切りに、細ネギは4cmの長さに切る。
- ③ そうめんを袋の表示時間通りに茹で、流水で洗い、水気をよく切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、ひき肉を入れてしっかり炒める。
- ⑤ なすとパプリカを加えてさらに炒め、塩こしょう、カレー粉を振って馴染ませる。
- ⑥ 酒としょうゆを振り入れ、③と細ネギを加えて強火で炒め、器に盛る。

残りのそうめんと  
旬のお野菜で  
おかず風に変身！



(1人分) 440Kcal  
塩分 1.4g