

Plum
プラムだより

～とり高野の牛乳煮～

10月23日と11月3日に骨量検査及び健康祭が行われ、食生活改善推進員さんが、カルシウムたっぷりメニューを紹介してくれました。その一品を紹介しましょう。

カルシウムたっぷりの食品を組み合わせた、おいしい一品です。

材料..6人分

- 高野豆腐 6枚
- 鶏ももひき肉 100g
- しょうが汁 小さじ1
- にんじん(みじん切り) 1/4本(50g)
- 干しいたけ(みじん切り) 小3枚
- 玉ねぎ 1/8個
- 細切りチーズ 30g
- 牛乳 2カップ
- だしの素 小さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2
- オープンペーパー 適宜
- そら豆 適宜

作り方

1. 戻した高野豆腐は1枚を半分になり、切り込みを入れる。
2. 鶏ひき肉にしょうが汁をかけ、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、チーズを加えてよく練

る。①の高野豆腐に詰める。

3. フライパンに牛乳、だしの素、しょうゆ、みりんを煮立て②を入れて落とし蓋をして煮汁がほとんどなくなるまで煮る。半分に切って器に盛り、好みでゆでたそら豆などを添える。



1人分..エネルギー 212 kcal
カルシウム 234 mg
栄養士 古谷留美

平成18年3月27日
横芝光町 誕生
新町誕生まであと
116 日

休日当番医 ※時間 9時～17時 (東陽病院は8時30分～17時15分)

とき	内科系	外科系
12/11(日)	岸本医院(東金) ☎0475(52)4885 鈴木医院(鈴木千里)(横芝) ☎(82)0126	大平医院(松尾) ☎(86)6012
12/18(日)	きららのくにみどりが丘クリニック(大網) ☎0475(73)8668 石毛医院(松尾) ☎(86)2160	東葉クリニック(東金) ☎0475(55)3311
12/23(金)	佐久間医院(大網) ☎0475(72)0638 よしみ医院(成東) ☎0475(82)8676 東陽病院 ☎(84)1335	とよだ整形外科医院(東金) ☎0475(54)6200
12/25(日)	斎藤医院(大網) ☎0475(77)2802 大総会館診療所(横芝) ☎(80)0181	季美の森整形外科(大網) ☎0475(70)8951
12/29(木)	錦織メディカルクリニック(大網) ☎0475(72)0214 岩崎医院(松尾) ☎(86)2217	おおあみ泌尿器科(大網) ☎0475(70)1333
12/30(金)	みずほ台クリニック(大網) ☎0475(73)6000 笹本医院(横芝) ☎(82)5162	とし整形外科クリニック(横芝) ☎(82)7770
12/31(土)	ぎみのもりクリニック(大網) ☎0475(70)2366 斎藤クリニック(東金) ☎0475(53)1110 花城医院(松尾) ☎(86)2233 東陽病院 ☎(84)1335	高根病院(芝山) ☎(77)1133
1/1(日)	はにや内科(大網) ☎0475(70)1500 成東医院(成東) ☎0475(82)2235 佐藤医院(東金) ☎0475(58)2056	しらすと整形外科(大網) ☎0475(70)5855
1/2(月)	天野内科クリニック(東金) ☎0475(55)3986 松尾クリニック(松尾) ☎(86)6482 うじはらクリニック(大網) ☎0475(73)3320	陸岡クリニック(山武) ☎0475(80)8001
1/3(火)	おぐらクリニック(東金) ☎0475(50)9720 吉田クリニック(成東) ☎0475(82)0481 古川クリニック(九十九里) ☎0475(76)1588	東葉クリニック大網脳神経外科(大網) ☎0475(73)7011

★都合により変更になる場合があります。
問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137へ。



こよみ

12月11日(日)～

1月10日(火)

12/12(月)	両親学級	(プラム)
13(火)	法律相談	(プラム)
14(水)	ポリオ	(プラム)
16(金)	乳児健診	(プラム)
18(日)	ミニ門松作り教室	(文化会館)
20(火)	心配事・人権・行政相談	(プラム)
	母子相談・健康相談	(プラム)
25(日)	児童・生徒県外研修～27(火)	(沖縄県)
1/8(日)	成人式	(文化会館)
10(火)	法律相談	(プラム)

※法律相談は、予約が必要です。
社会福祉協議会 ☎82-6545