

わが家の プリンス・プリンセス



椎名 美緒ちゃん 昭和63年1月26日生まれ
橋場 椎名 大幸さん 長女

なんでも食べ特にお
刺身が好きな美緒ちゃん、七月にお姉ちゃんになり妹の面倒もよくみます。
お祭が大好きで、おはやしが聞こえるところまで踊り出します。
わが家のプリンス・プリンセス募集



木 戸
椎名 洋子さん
栄養改善協議会副会長



麻婆豆腐

作り方

①豆腐は二センチ角に切り、熱湯にさつととおしてザルにあげておく。

② ①には一センチ長さに切る。
③ ②の材料をまぜておく。
④ 中華ナベを良く熱して、サラダ油を入れ、んにくに、しょうがをこがさない様に炒め、次にみそ、豆板醬を軽く炒める。

⑤ ひき肉を加えてさらに炒め肉がバラバラになったら③のあわせ調味料を入れ、煮たったら豆腐を加える。
⑥ 五〜六分煮て、豆腐に味がしみたら水どき片くり粉でとろみをつけ、にらをちらしてひとまぜし、ごま油を加えて仕上げる。
貧血予防のために”

材 料 (4人分)

- 木綿豆腐…………… 1.5丁
- 豚ひき肉…………… 100g
- にら…………… ½把
- にんにく…小サジ 1(みじん切)
- しょうが…小サジ 1()
- サラダ油…………… 大サジ 1
- みそ…………… 小サジ 1
- 豆板醬…………… 小サジ 1 弱
- 酒…………… 大サジ 1
- しょうゆ…………… 大サジ 2
- さとう…………… 小サジ 1
- スープ…………… 1 カップ
- 片くり粉…………… 大サジ 1
- ごま油…………… 大サジ 1

①

〇 毎日の食生活、朝、昼、晩の三回は規則正しく、なるべく数多くの食品を組み合わせて、食べましょう。
〇 間食のとりすぎは、栄養のバランスをくずし、貧血になりやすいので注意。

休日当番医

| 月日 | 内 科 系 | 外 科 系 |
|------|--|---------------------------------|
| 9.15 | 石井医院 (八日市場) ㉓2150 東陽病院 ㉔1335 | 中川医院 (八日市場) ㉒0319 東陽病院 ㉔1335 |
| 9.17 | 大木医院 (野栄) ㉒2125 九十九里ホーム(八日市場) ㉒1131 | 守医院 (八日市場) ㉒5511 |
| 9.23 | 城之内診療所 (八日市場) ㉒4511 東陽病院 ㉔1335 | 東陽病院 ㉔1335 |
| 9.24 | 九十九里ホーム(八日市場) ㉒1131 | 九十九里ホーム(八日市場) ㉒1131 |
| 10.1 | 石井医院 (八日市場) ㉒1110 八日市場市立病院 ㉒1525 | 八日市場市立病院 ㉒1525 |
| 10.8 | 藤田病院 (八日市場) ㉒0308 | 守医院 (八日市場) ㉒5511 |

今はじまる 愛の旅立ち

あたたかな愛につつまれた
幸せの道をクリエイトする
あなたの町民会館



ご婚礼予約受付中

☎ 84-1358