

わが家の フリンス・フリンセス



宝米 土屋 忠久さん 長女・二女
麻美ちゃん 昭和58年8月23日生まれ
晴香ちゃん 昭和63年7月7日生まれ

晴香ちゃんは、
お外に出るのが好き
で、毎日、としよさ
んとするお散歩は、
かかせない日課にな
っています。お姉ち
ゃんが保育園から帰
つてくると、お姉ち
ゃんといっしょに、
本を見たり、お絵書
きをしたりして、遊
んでいます。

休日当番医

月日	内科系	外科系
12.17	石井医院(八日市場) ⑦ 1110 東陽病院 ⑧ 1335	匠瑳外科(八日市場) ⑦ 0178 東陽病院 ⑧ 1335
12.23	大木医院(野栄町) ⑦ 2125 九十九里ホーム(八日市場) ⑦ 1131	守医院(八日市場) ⑦ 5511
12.24	城之内診療所(八日市場) ⑦ 4511 東陽病院 ⑧ 1335	東陽病院 ⑧ 1335
12.29	檜垣医院(八日市場) ⑦ 2552 八日市場市立病院 ⑦ 1525	匠瑳外科(八日市場) ⑦ 0178 八日市場市立病院 ⑦ 1525
12.30	椎名医院(八日市場) ⑦ 0032 東陽病院 ⑧ 1335	中川医院(八日市場) ⑦ 0319 東陽病院 ⑧ 1335
12.31	八日市場市立病院 ⑦ 1525	守医院(八日市場) ⑦ 5511

豚肉と昆布のいり煮 作り方

① 昆布は洗って戻し、水気を切って3〜4ミ幅のせん切



宮内 渡辺好子さん
栄養改善協議会 副会長



材 料 (4人分)

昆 布	70 g
豚バラ肉(塊)	150 g
こんにゃく	80 g
油 揚げ	50 g
かまぼこ	50 g
豚 だ し	カップ2.5〜3
ラード(又はサラダ油)	大さじ3
砂 糖	大さじ2
み り ん	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ $\frac{1}{3}$

りにし、熱湯でサツと洗ってぬめりをとり、ざるに上げておく。

② 豚肉は、まるごとゆでてから約4センチ長さ、1センチ幅の短冊切りにする。

③ 油揚げは、熱湯をかけて油抜きし同じように短冊に切る。

④ なべに、ラード(又はサラダ油)を多く

⑤ ④の煮汁に豚だしと昆布を加え落としぶたをして、ゆつくりと煮込む。

⑥ 途中で④の豚肉、こんにゃく、かまぼこ、油揚げを加えて煮続ける。

昆布がやわらかくなり、煮汁がほとんどなくなったら味をみて、塩を補って味を整える。

一ロメモ
○ レバーにかわる鉄分を多く含んだ貧血予防食です。

ブライダル



招待した他町村の友達に大変喜ばれました

10月29日(日)町民会館ご利用
の大木要輔、由貴子さん
光町宮川7440