



～ビビンバ風どんぶり～

今回は、ピリ辛味で鉄分たっぷりのどんぶりご飯を紹介しませ

ず。ピリ辛のもと唐辛子の辛味成分であるカプサイシンには、体脂肪の分解を促進する働きがあるため、肥満予防に効果的です。また、ほうれん草や切干大根には、他の野菜に比べ鉄分が多く含まれています。

《材料・4人分》

- 米 2合
- 豚モモ肉スライス 200g
- にんにく(すりおろし) 1/2
- 大さじ 1/2
- 焼肉のたれ 大さじ 3
- 白いりごま 小さじ 2
- 人参 40g
- ほうれん草 160g
- 黒すりごま 大さじ 1
- 切干大根 30g
- 豆板醤 小さじ 1/2

《調味料》

- しょうゆ 大さじ 2
- ごま油 大さじ 2
- 三温糖 小さじ 2

《作り方》

①米はとき、炊いておく。

②調味料は混ぜあわせてから3等分に分けておく。(人参・ほうれん草・切干大根の下味用)

③材料の下準備をする  
豚肉 5cm幅位に切り下茹でしたものAを混ぜ合わせたものの中につけておく。

人参 5cm長さくらいのをせん切にしたものを茹でて、②の調味料につけておく。

ほうれん草 茹でて5cm長さ位に切り、よく水気をきってから、②の調味料と黒すりごまを混ぜ合わせたものにつけておく。

切干大根 もどし茹でて食べやすい長さに切り、よく水気をしぼってから、②の調味料と豆板醤を混ぜたものの中につけておく。

④盛り付け  
炊きあがったごはんを丼に盛り、その上に豚肉・人参・ほうれん草・切干大根を盛り付けて出来上がり。

《お好みで》

ご飯をフライパンで焼いて焦げ目をつけたり、具に卵を落して食べてもおいしく頂けます。

《1人分の栄養価》

- エネルギー 490キロカロリー
- たんぱく質 26.3g
- 脂質 13.3g
- 食物繊維 4.4mg
- 塩分 2.6g
- カルシウム 167mg
- 鉄分 3.1g

町管理栄養士 大倉淑子

1月 (内科系・救病当番医)						
1日 堀江	2日 堀江	3日 スウェーデン	4日 とうべつ内	5日 堀江	6日 太美	7日 堀江
8日 さわざき	9日 勤医協	10日 堀江	11日 堀江	12日 スウェーデン	13日 とうべつ内	14日 堀江
15日 近藤	16日 堀江	17日 さわざき	18日 勤医協	19日 堀江	20日 堀江	21日 スウェーデン
22日 とうべつ内	23日 堀江	24日 近藤	25日 太美	26日 さわざき	27日 勤医協	28日 堀江
29日 堀江	30日 スウェーデン	31日 とうべつ内				
2月 (内科系・救病当番医)						
1日 堀江	2日 近藤	3日 太美	4日 堀江	5日 勤医協	6日 堀江	7日 堀江
8日 スウェーデン	9日 とうべつ内	10日 堀江	11日 近藤	12日 太美	13日 堀江	14日 さわざき
医療機関						
勤医協当別小川通診療所	☎ 3-3010	錦町				
近藤医院	☎ 3-2021	園生				
■さわざき医院	☎ 5-2055	北栄町	要予約			
■とうべつ内科クリニック	☎ 2-1313	西町	要予約			
太美中央医院	☎ 6-2332	太美南				
■堀江病院	☎ 2-3111	樺戸町	要予約			
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	☎ 5-3151	太美町				
とうべつファミリークリニック	☎ 6-4649	太美町				

内科系 救病当番医

日	曜	祝	日	時
土	曜		日	9時～19時
日		祝	日	14時～19時
			日	12時～17時
			日	17時～7時
			日	14時～19時
			日	17時～7時
			日	19時～7時

- ◆乳幼児健診 対象者には個別に通知します。
- ◆予防接種(個別接種) 左記医療機関で受診可。  
DPT ⊕ジフテリア・百日咳・破傷風  
対象 3カ月～90カ月未満
- D T ⊕ジフテリア・破傷風 対象 11・12歳
- 麻しん ⊕対象 1歳～90カ月未満
- 風しん ⊕対象 1歳～90カ月未満児と昭和54年4月2日から昭和62年10月1日までに生まれた方。(MMRワクチンの接種済み者、風しんにかかった者を除く。)
- ◆予防接種(集団接種)  
ツ反・BCG ⊕対象 生後3カ月～48カ月未満児
- ◆健康相談  
月・金曜日～運動の器具(ウォーキングマシン、エアロバイクなど)が使えます。  
水曜日～生活習慣病予防のための栄養相談が受けられます。\*事前にお申し込みください。
- ◆新リハビリ教室  
対象 心身機能に心配があり、必要な生活リハビリを受けたい方
- ◆ねこやなぎの会  
対象 脳卒中など同じ病気を持つ仲間と交流や親睦をはかりたい方
- ◆かすみ草の集い・友遊会  
対象 外出の機会が少なく家に閉じこもりがちな高齢者
- ◆つばさの会～交流会など  
対象 心の病を抱え在宅で療養している方
- ◆当別断酒会～「お酒」で悩んでいる方と家族は一度おいでください。
- ◆介護者のつどい～音楽療法と新年懇親会

※予防接種を受ける場合、■については予約制です。(事前に連絡願います)