

土井栄養士の

# もう一品欲しいメニュー

## 【きのこのマヨ焼き】



### 必要な材料(2人分)

- |       |       |      |     |
|-------|-------|------|-----|
| 生椎茸   | (60g) | 4枚   | } A |
| 玉ねぎ   | (60g) | 半個   |     |
| マヨネーズ | (12g) | 大さじ1 |     |
| 醤油    | (12g) | 小さじ2 |     |
| 片栗粉   | (9g)  | 大さじ1 |     |
| パセリ   | (3g)  |      |     |
| 油     | (8g)  | 小さじ2 |     |

### ＝ 作り方 ＝

- ①椎茸の石づきをえぐりとる。みじん切りにした玉ねぎをキッチンペーパーに包み水分を取る。
- ②小井に①の玉ねぎ・マヨネーズ・醤油・片栗粉を合わせ、椎茸の裏に貼り付ける。
- ③オーブントースターにアルミホイルを敷いて傘が上になるように15～20分位焼きます。椎茸が柔らかくなったら出来上がりです。最後に、みじん切りにしたパセリを散らす。

栄養価(1人当たり)			
エネルギー	112 kcal	塩分	0.9 g
カルシウム	8 mg	蛋白質	1.3 g

※フライパンの場合は…

中火にしたフライパンに油を敷き、椎茸の傘を上にし蓋をしてゆっくり焼き、途中ひっくり返しながら両面焼く。椎茸が柔らかくなったら出来上がり。

- ★キノコ類(生椎茸・しめじ・エリンギ)には食物繊維が豊富で、カロリーが少なく便秘改善やダイエットには最適な食材です。
- ★きのこは、パスタや炊き込みご飯・グラタン・鍋物・味噌汁などいろいろな料理に使用できます。買いすぎってしまった時などは冷凍保存も可能です。

## 夜間急病テレホンセンター

(深川市立病院内) 電話 22-4100  
 受付時間 午後5時～翌朝8時30分

### 妹背牛診療所 2月の休診日

- 4日(土)・5日(日)  
 11日(祝)・12日(日)  
 18日(土)・19日(日)  
 26日(日)

8日・22日(水)午後より訪問診療のため午前のみ診察いたします。午後は診察もリハビリもお休みです。

## 深川医師会休日当番表

月 日	当 番 医 院
2 / 5 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号(担当医師・深川内科クリニック 院長 山崎 充)
2 / 11 (土)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号(担当医師・吉田医院医師)
2 / 12 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号(担当医師・みきた整形外科クリニック 院長 三木田 光)
2 / 19 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号(担当医師・津田子どもクリニック 院長 津田尚也)
2 / 26 (日)	齋藤整形外科病院 ☎23-3737 7条9番38号

「確かな未来」が会社を変える。



「中退共」は中小企業が加入しやすい  
 国の退職金制度です。

- ① 国の制度だから安全・安心!  
さらに掛金の一部を国が助成します。
- ② 社外積立でラクラク管理!  
管理や運用の手間がかかりません。
- ③ 掛金は全額非課税でオトク!  
節税に加え、手数料もかかりません。

- パートタイマーさんもご加入いただけます。
- 他の退職金・企業年金制度等とのポータビリティも可能です。

詳しくは  
 ホームページをご覧ください

中退共 検索

<http://chutai-kyo.taisyokukin.go.jp/>

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL(03)6907-1234 FAX(03)5955-8211