

医療機関 お盆の診療案内

医療機関	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)	15日 (日)	16日 (月)
安八診療所	診療	午後休診	診療		休診		
吉田医院	診療		午後休診	休診			診療
岩田内科 クリニック	診療		午後休診	診療	休診		
石田医院	診療		休診				
にわ整形外科	診療				休診		
おおくま内科 クリニック	診療	午後休診	休診				診療
いはら皮膚科 クリニック	休診						診療
山中ジェネラル クリニック	診療		午後休診	休診			

*安八診療所の透析は15日（日）のみ休診。デイサービスは15日（日）・16日（月）が休診。

*山中ジェネラルクリニックの緊急患者受け入れは、受診前に電話（☎63-2333）にて対応可能かお問い合わせください。



ズッキーニとトマトのツナマリネ



■作り方

- ズッキーニは5mm厚さの輪切り、トマトはヘタをとり、1cmの角切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、ズッキーニを並べて両面に焼き色がつくまで焼く。トマトを加えて、全体に火が通るまで炒め、塩、こしょうをふる。
- ボウルにAの調味料を合わせておき、②とツナ缶を加え混ぜ合わせる。
- 器に盛り、黒こしょうをふる。

8月31日はやさいの日です。1日の野菜摂取量350gを目標に、毎回の食事に野菜を取り入れましょう。ズッキーニに含まれるβカロテンやトマトに含まれるリコピンは、強い抗酸化作用により、皮膚や粘膜を正常に保つなどの働きがあります。

■材料（4人分）

- ズッキーニ…200g
- トマト（中）…1個
- ツナ缶…70g
- オリーブオイル…小さじ1
- 塩、こしょう…各少々
- A
 - オリーブオイル…大さじ1
 - しょうゆ…小さじ2
 - 砂糖…小さじ2
 - レモン汁…小さじ2
- 黒こしょう…少々

■栄養成分表示（1人分当たり）

エネルギー/98kcal たんぱく質/3.8g 脂質/7.4g
炭水化物/4.5g 食塩相当量/0.5g