

医療機関 お盆の診療案内

医 療 機 関	8日 (土)	9日 (日)	10日 (月祝)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
安 八 診 療 所	午後 休診	休診		診療	午後 休診	診療		午後 休診	休診
吉 田 医 院	午後 休診	休診		診療		休診			
岩 田 内 科 ク リ ニ ッ ク	午後 休診	休診		診療		休診			
石 田 医 院	午後 休診	休診		診療		休診			
に わ 整 形 外 科	午後 休診	休診		診療		午後 休診	休診		
お お く ま 内 科 ク リ ニ ッ ク	午後 休診	休診		診療	午後 休診	休診			
い ち は ら 皮 フ 科 ク リ ニ ッ ク	午後 休診	休診							
山 中 ジ ェ ネ ラ ル ク リ ニ ッ ク	午後 休診	休診		診療		午後 休診	休診		

*安八診療所の透析・デイサービスは日曜日のみ休診です。
*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）で対応可能かお問い合わせください。

健康長寿+1 プラスワン!

鶏肉とカシューナッツの炒め物



高コレステロール血症予防レシピです。カシューナッツはオレイン酸が豊富で、血中のコレステロールを適正に保ちます。また、鶏肉の皮をとることにより、LDL（悪玉）コレステロールを増やす作用のある飽和脂肪酸やカロリーをカットできます。

- 材料（4人分）
- ・鶏むね肉（皮なし）…250g
 - ・片栗粉…大さじ2
 - ・ピーマン…4個
 - ・赤パプリカ…1個
 - ・カシューナッツ…60g
 - ・オイスターソース…大さじ1と1/2
 - A・しょうゆ…小さじ1
 - ・しょうがチューブ…小さじ2
 - ・サラダ油…大さじ1

- 作り方
- ①鶏むね肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
 - ②ピーマン、赤パプリカは種を除き、乱切りにする。
 - ③フライパンにサラダ油を熱して、①を炒め、火が通ったら、②とカシューナッツを加えて炒め、Aで調味する。

- 栄養成分表示（1人分当たり）
- | | |
|---------------|-------------|
| エネルギー：230kcal | たんぱく質：19.0g |
| 脂質：11.5g | 炭水化物：13.9g |
| 食塩相当量：1.1g | |