

鶏むね肉は、たんぱく質が多く安価で家計に優しく、ふだんの料理に取り入れやすい食材です。パサパサした感じがしますが、片栗粉をまぶすことで、しっとり、ふっくらおいしくなります。また、かけだれもセサミンやビタミン E など抗酸化作用のあるゴマと、疲労回復作用がある酢を使い、からだにやさしく栄養価も高いうれしい一品です。



食改
さんのレシ
ピ

(砂川市食生活改善協議会)



フライパンで、強火3分、弱火にして8〜10分赤みがなくなるまで蒸す。皿にとり、かけだれを混ぜかける。



耐熱皿に、むね肉を丸く並べ、中心に縦半分の斜め切りにした長ねぎと千切りの生姜をのせる。



ポリ袋に1と塩、こ
しょう、片栗粉を入れ
まぶす。



むね肉は皮をとり、縦半分に切り5mmくらいの斜め薄切りにする。

— 作り方 —

鶏むね肉	1/2 枚 (160g)
塩	少々 (0.1g)
こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1/2
長ねぎ	1/4 本 (50g)
生姜	10g
【かけだれ】	
白すりごま	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
酢	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
水	小さじ 1

材料――（2人分）

みまも
いんご
通信



高齢者虐待は、どこの家庭でも起こりうる身近な問題です。叩く・蹴るといった身体的な暴力だけではなく、意図的な無視、侮辱的な言動、世話の放棄や勝手に資産を使用する行為なども含まれます。高齢者の威厳を守るためには、虐待の兆候を早期に発見し、深刻な事態になる前に解決を図ることが大切です。少しでも虐待の疑いがあると感じた場合は、下記の連絡先まで相談をお願いします。なお、相談者を特定する情報は厳守されます。

市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています

問高齢者支援係TEL 74-4452

ささえあいセンターTEL 54-3077（電話相談は24時間対応）

11月の定例行事予定

	一般診療	歯科診療	薬局（市内）
2 (日)	すながわ耳鼻咽喉科 TEL 55-3387		ナカジマ薬局 TEL 55-2311
3 (祝)	市立病院 TEL 54-2131		
9 (日)		ひらやま歯科 TEL 72-2323 (新十津川町中央 83 番地 22)	
16	砂川慈恵会病院 TEL 54-2300	ぬまくら歯科 TEL 0164-22-5615 (深川市 1 条 12 番 16 号)	オアシスファーマシー TEL 74-7107
23 (日)	市立病院 TEL 54-2131		
24 (休)			
30 (日)		杉村歯科医院 TEL 24-1354 (滝川市栄町 1 丁目 7-26)	
備考	診療は 9:00 ～ 17:00 で、 夜間診療は電話センター TEL 54-2196 へ照会を	診療は 9:00 ～ 12:00	時間外・緊急窓口：TEL 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬 局までお問い合わせください

☐すすないる ☐市役所 ☐図書館
☐地域交流センターゆう ☐ふれあいセンター

