

MFC NEWS

医療法人社団 尊和会 Musashifujisawa Central Clinic



武蔵藤沢セントラルクリニック
糖尿病・甲状腺・内分泌
Tel:04-2901-8155
http://mfc-clinic.jp



9月17日、和田雄樹先生と杏奈さんのお子さんが誕生しました！かわいい男の子の赤ちゃん、総司(そうじ)くんです。まだこの世に生をうけたばかりの総司くん。これからの成長がとても楽しみです。元気にすくすくと育ちますように。



ご自慢の植木、盆栽をお貸しください

ニュースレターのように、院長和田誠基も爺さんになりました。昨年父を亡くし、時代の変遷を強く意識します。私自身は自宅の植栽の手入れをしたり、盆栽を見て自然の変化、有限・無限の時を感じることも多くなってきました。



今回は皆様の自慢の盆栽をクリニックに飾り、鑑賞させて頂くのはどうかと発案します。ご賛同頂けます方は受付までお声かけ頂けますと幸いです。樹木が傷まない期間での鑑賞とさせていただきます。(お預かり中、展示品の取扱いには細心の注意を払いますが、万一の破損には責任を負いかねます。ご了承ください。)

■鑑賞期間 11月1日(火) ~ 1月31日(火)

※お借りする期間は、個々にご相談させていただきます。



管理栄養士*遠藤の

簡単 秋レシピ



栄養成分 (1人分)

エネルギー	416kcal
たんぱく質	20.6g
脂質	29.7g
炭水化物	11.5g
食塩相当量	0.7g

秋刀魚のロール焼き

~秋の味覚「なす」や「きのこ」を添えて召し上がれ~

材料 (2人分)

秋刀魚	2尾
小麦粉	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
パン粉	20g

A ※全ての材料を合わせておく

にんにく(おろし)	小さじ1/2
しょうが(おろし)	小さじ1/2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
味噌	小さじ1/2
梅干し	小1個

※パン粉に、ごま・チーズ・ハーブミックス等を混ぜて焼くのもオススメ!

【作り方】

- ①秋刀魚を3枚におろし小骨を取りキッチンペーパーで水気をふき取る。
- ②皮目を下におき、身の上に調味料Aをぬる。頭の方から巻いて最後に爪楊枝で止め、ロールした皮目の部分に小麦粉をまぶしておく。
- ③熱したフライパンにオリーブオイルをいれ中火で7~8分焼く。(途中で爪楊枝を取り、転がしながら全体を焼く)
- ④焼きあがった秋刀魚を耐熱皿にのせパン粉をふりかける。オーブントースターまたはグリルで3~4分焼き、こんがり焼き目がついたら出来上がり。

あたらしく仲間を紹介します



福留 志保 (事務)

趣味: 野球観戦

埼玉西武ライオンズの大ファンです!

私は人と話をすることが好きです。皆様と素敵な会話のキャッチボールができるといいです。

至らぬ点も多々あると思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

インフルエンザ予防接種

10月20日(木)より、インフルエンザ予防接種がはじまります。ご希望の方はスタッフまでお声がけください。

◆一般の方 4,200円

◆65歳以上の方は、お住まいの市によって金額が変わります。詳しくはお問い合わせください。

臨時休診のお知らせ

■10月
9日(日)・11日(火)

■11月
22日(火)

【年末年始休診予定】
12月29日(木)~1月4日(水)

※祝日は休診です。