

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



先だって、昭和の遺品をクリニックに置かせていただきました。子どもの頃、離れにある肥溜め式のトイレが怖かったり、夏にはいとこ達と井戸につけていたスイカを食べたりしたエピソードが懐かしかった旧家も40年前に父が立て直し、その家から多くの家族が巣立ち・旅立ち、住む家族がいなくなりました。時代の変化にはあらがえない部分もありますが、どのようにして歴史を後世に伝えていくか自問自答しながら息子夫婦の成長を見守っております。

開院9年目を迎えました



12月1日をもって開院以来8年が経過し、9年目となりました。新たなスタッフとしてお迎えした方々、異分野にチャレンジするために旅立ったスタッフ、結婚、出産、復帰などさまざまな人生模様を垣間見せて頂いております。診療に

関しては成長期から安定期に入り、皆様方のニーズとともに職員そしてその家族状況を考えながら施設を運営して参りたいと思っております。妻の和田英語教室にも生徒さんが多く、皆様に支えられて今日に至っていますことを感謝しております。

院長 和田誠基



管理栄養士*遠藤の

簡単冬レシピ



栄養成分 (1人分)

エネルギー	207kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	6.6g
炭水化物	13.4g
食塩相当量	2.0g

きのこたっぷり★たらと牡蠣の和風アクアパッツァ

～塩昆布と魚介の旨味で味わう減塩ヘルシーメニュー～

材料 (4人分)

たら	4切れ
牡蠣	200g
片栗粉	大さじ1
あさり	1パック(200g)
しめじ	150g
しいたけ	5個
かぶ(中)	2個
ブロッコリー	1房
ミニトマト	10個
にんにく	1かけ
レモン	1/2個

水	200cc
酒	50cc
塩昆布	5g
オリーブオイル	大さじ2
ブラックペッパー	少々

牡蠣やあさりには、インスリンの分泌を促すタウリンや亜鉛が豊富です。血糖値が気になる患者さんにもおすすめです★



【作り方】

- ① あさりは砂出しをする。牡蠣は塩水でよく洗って汚れを落とし、水気を拭きとった後に片栗粉をまぶしておく。
- ② きのこはそれぞれ石づきを切って、しめじは小房に分け、しいたけは半分に割る。かぶは皮をむいて4等分に切る。ブロッコリーは小房に分け、ミニトマトはヘタを取りよく洗う。
- ③ ホットプレートに180℃に温め、オリーブオイルとにんにくを入れる。香りが立ったら、たらを皮目から入れて両面を焼く。次に、かぶ、しめじ、しいたけ、ブロッコリー、ミニトマトを軽く炒める。塩昆布と水を加え、蓋をして160℃で10分ほど蒸し煮にする。
- ④ ③にあさりを加えて蓋をし、あさりの口が開くまで更に蒸す。最後に牡蠣と酒大さじ2を入れてひと煮立ちさせ、牡蠣に火が通ったら出来上がり!! お好みでブラックペッパーをふり、レモンを添えてお召し上がり下さい。

臨時休診のお知らせ

12/22(金)午後～26(火)
12/29(金)午後～1/3(水)

■1月

7日(日)

※月曜日・祝日は休診です。