

# 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



## ラグビー・ワールドカップを終えて

皆様日本の戦いに酔いしれた秋ではなかったでしょうか。始まる前には多くの方が関心を示されないため、日本のジャージを着て診察させて頂きました。また、ベスト8になってからは多くの方が診察室に入るなり、「おめでとうございます。」とご挨拶頂いたのには戸惑いました。実はスコットランド戦の翌日が娘の結婚式だったのです。

さて、最近では災害が巨大化しております。天候に気をつけて冬をお過ごし下さい。



◀リーチマイケルと丸の内



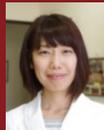
### ココにも注目!

ラグビー・ワールドカップver.の院長のイラストを間野(受付事務)が描いてくれました。右の写真をじっくり観察して仕上げたそうです。おかげで応援にも力が入りました!

期間中は大小様々なイラスト院長を院内にこっそり忍ばせていたのですが、みなさまいくつ見つけられたでしょうか?



▶ラグビー一色!



## 管理栄養士\*遠藤の 簡単冬レシピ

## レンジでかんたん!きのこのチキンロール

～低カロリー・低糖質の簡単そうめんメニュー～  
 冷蔵庫で3日ほどストックもできますよ



栄養成分(1人分) エネルギー 258kcal  
 たんぱく質 27.5g 炭水化物 6.0g  
 脂質 12.6g 食塩相当量 1.1g

### 材料(2人分)

#### きのこのチキンロール

- 鶏むね肉 1枚(200g)
- 塩こしょう 少々
- ◎オリーブオイル 小さじ1
- ◎にんにく 1片(みじん切り)
- ◎まいたけ 20g(粗みじん)

※別のきのこでもOKです。

#### <下処理>

- ◆料理酒 大さじ1
- ◆砂糖 小さじ1/3
- ◆塩 小さじ1/3

#### ナッツソース

- ☆くるみ 10g
- ☆セロリ 10g
- ★ごま 5g
- ★酢 大さじ1
- ★オリーブオイル 小さじ1
- ★粉チーズ 10g
- ★塩こしょう 少々

### 作り方

- ①鶏むね肉は皮を剥がし脂は全て取り除く。肉の厚みを均一にするため、観音開きにし、肉全面にラップをかけて綿棒で平らになるように叩く。
- ②ビニール袋に①の鶏肉を入れ、◆の調味料を入れてよく揉み、冷蔵庫で30分ねかせる。
- ③ナッツソースを作る。☆はみじん切りにし、★の調味料と混ぜ合わせる。
- ④フライパンを火にかけ、◎を順番に入れてしんなりするまで炒める。
- ⑤①の肉両面に塩こしょうを振り、④のきのこを全面に薄くのせる。キャンディ状に巻きつけラップで包む。破裂防止のため、竹串でラップに数箇所穴をあける。
- ⑥耐熱容器にのせ、600Wレンジで3分加熱し、上下を返してもう3分加熱する。(赤い部分があれば更に加熱してください。)
- ⑦粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしてねかせる。お好みの厚さに切り、ナッツソースをつけてお召し上がり下さい。

●さっぱりチキンには、ビタミンたっぷりのごまとくるみを使った、コクのあるドレッシングがおすすめです。

## 臨時休診のお知らせ

1月12日(日)

### 冬季休暇

12月23日～1月3日

※月曜日・祝日は休診です。