



梅も散り、花桃のつぼみもだいぶふくらんできました。春ももうすぐです。卒業や就職 引っ越し等で忙しいとは思いますが 春のそよかぜも感じてみてはいかがでしょうか？新しい発見ができるかもしれませんね♪  
当院でも 13 名の新しい仲間が入ります。みなさんよろしくお願ひいたします(^^;)

## 菜の花レシピ



菜の花(菜花)のレシピ。春のお楽しみ、菜の花。菜の花料理で食卓に春を呼び込みましょう。菜の花のほのかな苦味を活かした、上品な一品を！

### 1~2人分

★豚バラスライス(ロースやももでも)3枚

★菜の花 1/3束

■ 味付け

\*お酒 大さじ1弱 \*白だし 大さじ1 \*砂糖 ふたつまみ

※醤油 小さじ1 ※ゴマ油 小さじ1

菜の花は1分ほど熱湯で湯がき、粗熱・水気をとる。\*は合わせておく。

お肉の大きさに合わせ、菜の花適量を巻いていく。フライパンにゴマ油を熱し、2を中火で焼く。表面全体が焼けたらフタをし、弱火で蒸きに。中まで焼けたら強火にし、\*で味付け。最後に醤油を回し入れ香ばしく焼いたら完成です。

菜の花の「きゅっきゅつ」とした食感を楽しくするために湯がきすぎない。

巻きにくい場合は、スライス2枚を肉巻き1本分にしてもOKです。

## 特定健診終わる

昨年6月より行われていた別府市健診ですか 後期高齢者のみですが3月末日をもちまして受診出来なくなります。受診券をお持ちの方はお早めにごうぞ。

生活習慣病などについて疑問、不安がありましたらいつでも当院の窓口にてお尋ねご相談下さい。