



2016年2月発行

### 倉敷市がん検診受診券（乳がん検診・子宮がん検診）

#### 利用期限が近づいています

倉敷市にお住まいの女性のみなさま、倉敷市がん検診受診券は もうお使いになられましたか？

がんは早期発見・早期治療により完治する可能性が高まります。定期的な受診を心がけましょう。乳がん、子宮がん検診に関しましては、2～3月も受診券をご利用いただけますので、今年度まだ受診されていない方は、ぜひご検討ください。

### Let's Cooking! ～カロリー・塩分控えめ 男性でもできるお手軽料理～

#### ◇お肉たちの柔らかかジューシー煮（一人分）◇ （ 306kcal 塩分3g ）

・スペアリブ 2本 40g（骨付 70g）	☆水 50cc
・手羽元 1本 20g（骨付 30g）	☆酒 50cc
・油 3g	★しょうゆ 40cc
・生姜 10g	★みりん 15cc
・にんにく 5g	★砂糖 7g

#### < 作り方 >

- ①生姜とにんにくは、半分をみじん切り、残りをスライスする。
- ②フライパンに油をひき、①を入れ、香りが出たら肉をいれて両面焼き色がつくまで焼く。
- ③深めの鍋に②を並べ、☆を入れる。
- ④沸騰した状態で約5分煮込み、油脂をざっと取り除く。
- ⑤★を入れ、沸騰するまで強火、その後は中火で約20分煮込む。
- ⑥表面が乾燥してくるので、時々汁をかけたたり、肉の位置を変える。
- ⑦水分に少しとろみが出たらできあがり。

生姜とにんにくが入っているから体もポカポカ  
ぜひ作ってみてね！



※盛り付けには、千切キャベツやレタスを敷いたり、温野菜を添えるなど栄養バランスを考えましょう。ゆで卵やじゃが芋などを一緒に煮てもおいしいです。



リバーくん&  
けんぴいちゃん

#### < 発行 >

公益財団法人大原記念倉敷中央医療機構 倉敷リバーサイド病院健康管理センター

TEL : 086-448-1113

FAX : 086-448-1205