



平成31年1月4日作成・発行

～おしらせ～

◆新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します◆

◆◆2月当番医のお知らせ◆◆

2月3日(日)は当番医です。
9:00～17:00 の開局になります。

◆◆木城クリニック2月休診のお知らせ◆◆

2月8日(金)は木城クリニック休診です。
※木城薬局は通常通り開局しております。

◆◆スタッフ産休のお知らせ◆◆



この度、お腹に赤ちゃんを授かり
1月末からしばらくの間お休みを
頂くことになりました。
3月に出産予定です！
落ち着いたらまた戻ってくる
予定ですので、よろしくお願い致
します♪

黒木 愛美

◆◆OTC紹介◆◆ 【もちり麦】

※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。
★取り寄せて欲しいOTCがあれば ご相談下さい(▽)



調剤薬局
専用商品です♪



◆もちり麦で今日もおいしい麦ごはん

食物繊維含有量が多く、食味に優れた厳選もち性大麦100%を原料として、食べやすく加工し、使いやすく包装した精麦食品です。白米の22倍もの食物繊維があなたの健康をサポートします。

おいしい炊き方

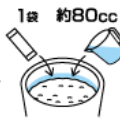
① お米をとぎます

お米をとぎ、通常の水加減にします。



② もちり麦と水を加えます

お米1合(150g)に対し、本品1袋(35g)と水約80ccを加えます。軽くかき混ぜ、30分ほどおいて炊き始めてください。



※もちり麦は洗う必要はありません。
水の量の目安 お好みで加減してください。
もちり麦1袋:80cc 2袋:160cc 3袋:240cc

③ 5分長く蒸らします

炊き上がった後、お米だけの場合よりやや長く蒸らし、よく混ぜほくしてお召し上がりください。



1食(160g)で、約1.8gの食物繊維が取れます。(記載の分量で炊いた場合)

35g×12袋入り
【価格】 ¥500

◆◆食事療法レシピ◆◆

【材料】(2人分)

- ◆ごまさば・・・160g
- <A>
- ◆しょうが・・・1/3片
- ◆酒・・・小さじ1
- ◆しょうゆ・・・小さじ2/3
- ◆片栗粉・・・適量
- ◆サラダ油・・・小さじ2と1/2
-
- ◆しょうが・・・1/2片
- ◆砂糖・・・小さじ1/3
- ◆しょうゆ・・・小さじ1
- ◆酢・・・小さじ1
- ◆酒・・・小さじ1



【作り方】

- ①…<A>のしょうが1/3片はすりおろす。のしょうが2/3片はみじん切りに、子ねぎは小口切りにする。
- ②…鯖の骨を取り除き、2～3cm幅に切り、ビニール袋などに入れ、<A>を加えて15分漬ける。
- ③…②水気をキッチンペーパーで軽くふき、片栗粉を全体に薄くまぶす。
- ④…フライパンに油を熱し、鯖をこんがり揚げ焼きにする。焼き色がついたら油をきって皿に盛り付ける。
- ⑤…耐熱容器にを入れてよく混ぜ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600w)で30秒ほど加熱する。



1人分の栄養価データ
◆エネルギー/196kcal◆

こんな傾向の方にオススメ
◆糖尿病・脂質異常症◆



木城薬局

見湯郡木城町大字高城3848-3

TEL: 0983-32-2770

※ご意見・ご要望等ありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪

<http://satokan.com/>

携帯・スマホからもアクセスOK!



佐藤幹薬局