



～にぎやか巻き 寿司～

今回は、春らしいにぎやか巻き寿司を紹介します。  
具材に、カルシウム・鉄分がたっぷりほうれん草やチーズを巻き込んであるので、特に育ち盛りのお子さんなどにおすすめです。

《材料・6本分》

- 米 3合
- 水 540cc
- 昆布(8×8cm) 1枚
- 《寿司めしの調味料》
- 食塩 小さじ2杯弱(10g)
- 砂糖 大さじ2杯(18g)
- 酢 大さじ5杯(75cc)

《具》

- チーズ 6本
- ほうれん草 6束
- ポン酢 小さじ2杯(12cc)
- 鮭 1切れ
- 醤油 小さじ1杯(6cc)
- 砂糖 小さじ1.5杯(5g)
- 焼きのり 6枚

《作り方》

- 米をとき、昆布を入れて炊いておき、炊き上がったご飯が熱いうちに、合わせ酢を混ぜ合わせる。
- 具の下準備をする

【チーズ】スティック状のものは縦半分に切っておく。

【鮭】焼いて身をほぐしたものを醤油・砂糖と一緒に、フライパンで炒め合わせる。

【ほうれん草】茹でてよく水気をしぼった後、ポン酢につけておく。

③ まきずに焼きのりをのせ、その上に1/6の寿司めしを平らに広げる。

※注意 寿司めしをのせる時には、手前1cm・向こう側2cmを残すように、のせる。



④ 広げた寿司めしの上に、酢でぬらした割り箸で均等に間隔をあけて3本のくぼみをつけて、その中にチーズ・鮭・ほうれん草の具をしつかりと詰める。



⑤ 指で押さえながらまきずを持ち上げ、手前からクルクルとのりごと巻き込んでいく。

巻き寿司を切るときのポイント

巻き終わりを下にして、まな板にのせ、ぬれ布巾で包丁をぬらしながら切ると、きれいな切り口になります。

1本分の栄養価

- エネルギー 360キロカロリー
- たんぱく質 12.8g
- 脂質 46.6g
- 食物繊維 2.0g
- 塩分 14.1g
- カルシウム 154mg
- 鉄分 1.41mg

町管理栄養士 大倉淑子

5月 (内科系・救病当番医)						
1日 近藤	2日 太美	3日 堀江	4日 さわざき	5日 勤医協	6日 堀江	7日 スウェーデン
8日 とうべつ内	9日 堀江	10日 近藤	11日 太美	12日 堀江	13日 さわざき	14日 勤医協
15日 堀江	16日 堀江	17日 とうべつ内	18日 堀江	19日 近藤	20日 太美	21日 堀江
22日 さわざき	23日 勤医協	24日 堀江	25日 堀江	26日 スウェーデン	27日 堀江	28日 近藤
29日 太美	30日 堀江	31日 さわざき				

医療機関	
勤医協当別小川通診療所	☎ 3-3010 錦町
近藤医院	☎ 3-2021 園生
■ さわざき医院	☎ 5-2055 北栄町 要予約
■ とうべつ内科クリニック	☎ 2-1313 西町 要予約
太美中央医院	☎ 6-2332 太美南
■ 堀江病院	☎ 2-3111 樺戸町 要予約
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	☎ 5-3151 太美町
とうべつファミリークリニック	☎ 6-4649 太美町

※予防接種を受ける場合、■については予約制です。(事前に連絡願います)

内科系 救病当番医

日	土	平
曜	曜	
祝		
日	日	
9時	14時	19時
～	～	～
12時	17時	21時
時	時	時
	・	
	14時	
	～	
	17時	

- ◆乳幼児健診 対象者には個別に通知します。
- ◆予防接種(個別接種) 左記医療機関で受診可。  
DPT ⊕ジフテリア・百日咳・破傷風  
対象 3カ月～90カ月未満
- D T ⊕ジフテリア・破傷風 対象 11・12歳
- 麻しん ⊕対象 1歳～90カ月未満
- 風しん ⊕対象 1歳～90カ月未満児と昭和54年4月2日から昭和62年10月1日までに生まれた方。(MMRワクチンの接種済み者、風しんにかかった者を除く。)
- ◆予防接種(集団接種)  
ポリオ ⊕対象 生後3カ月～90カ月未満児
- ◆健康相談  
月・金曜日～運動の器具(ウォーキングマシン、エアロバイクなど)が使えます。  
水曜日～生活習慣病予防のための栄養相談が受けられます。\*事前にお申し込みください。
- ◆新リハビリ教室  
対象 心身機能に心配があり、必要な生活リハビリを受けたい方
- ◆ねこやなぎの会  
対象 脳卒中など同じ病気を持つ仲間と交流や親睦をはかりたい方
- ◆かすみ草の集い・友遊会  
対象 外出の機会が少なく家に閉じこもりがちな高齢者
- ◆介護者のつどい～春こそ、リハビリ習慣を!
- ◆つばさの会～交流会など  
対象 心の病を抱え在宅で療養している方
- ◆当別断酒会～「お酒」で悩んでいる方と家族は一度おいでください。