

旬を感じる 旬感レシピ

第11回
春キャベツ編



キャベツと絹さやのナムル

材料

- ・キャベツ…200g
- ・絹さや…40g
- ・塩…少々
- ・ごま油…大さじ1弱
- ・すりゴマ…大さじ1/2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・すりおろしにんにく…小さじ1/2



調理法

- ①キャベツを食べやすい大きさに切るか、手でちぎる。絹さやのへたと筋を取り、塩を少々入れた熱湯でさっとゆで、ザルにあげて粗熱をとる。
- ②ボウルに調味料と、すりおろしにんにくを混ぜ合わせる。
- ③①を混ぜて器に盛り、食べる前に②をかける。

春キャベツは、生でそのまま炒めたり和えたりすると水っぽくなりやすいです。一度ゆでて炒めたり、塩もみして水分を出してから和えると、さらにおいしく仕上がります。

『旬感レシピ』は今月で終了となります。来月からは、「(仮称)道の駅 びんご府中」についてご紹介します。

私のまちのホームドクター訪問記 『河野眼科』

連絡先 (☎47-1022)

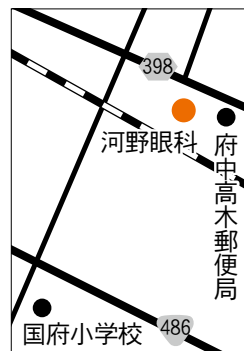
河野眼科 (高木町) をご紹介

- 院長 河野克仁
(日本眼科学会認定眼科専門医 麻酔科標榜医)
 - 副院長 河野玲華
(日本眼科学会認定眼科専門医 医学博士 弱視斜視学会会員)
 - 特に力を入れている診療
 - ・日帰り手術 (白内障、硝子体、斜視、外眼部など)
 - ・多焦点眼内レンズを用いた水晶体再建術 (厚生労働省認定 先進医療施設)
 - ・乱視矯正眼内レンズを用いた白内障手術
 - ・オルソケラトロジーによる近視治療
 - ・斜視クリニック
 - ・内視鏡を用いた涙道治療およびボトックスによる眼瞼痙攣治療 (今年3月に開始)
 - ・糖尿病網膜症、加齢黄斑変性などの眼底疾患の治療
- 予約の方が優先です。初診でも予約できます。

外来診療日

月・水・金曜日	9:00~12:00、 14:00~17:00
火曜日	9:00~12:00、 15:00~17:00
木・土曜日	9:00~12:00

※日曜日、祝日は休診です。



河野克仁先生



■診療予約専用フリーダイヤル (☎0800-200-2505)

府中市の人口 (3月1日現在)

人口 41,254人 (-44) 出生 28人
 男性 19,802人 (-38) 死亡 49人
 女性 21,452人 (-6) 転入 79人
 世帯数 17,543世帯 (0) 転出 102人
 ※ () は前月比。

広報ふちゅうのアプリ配信はじめました!

アプリで読むには-----

AppStoreまたはGooglePlayから「i広報紙」を検索し、ダウンロード

お住まいの地域など、簡単な設定をします。

※設定後は、自動で最新の広報ふちゅうが配信されます。

問い合わせ先 人事秘書課 (☎43-7194)

