

# まつもと新聞



ヘルシーでコスパもいいので、是非お試しください！

衛生士 森田育代

今回は、院長の突然的なピーマン新聞になりましたので、衛生士森田のコラムはお休みです。

餃子や焼売作りを頑張つておりましたが、皮に包むのがめんどくなつてきました。それなら、ピーマンの肉詰めなら比較的楽を作れると思い立つた次第であります。マルヤスのピーマンがなかなか大きく立派なので、オススメです。青椒肉絲が好きなので、具材は筍と牛肉にしてみました。まず、ぶんぶんチヨッパー君で筍をみじん切りにし、牛挽肉(120g)とアイラップに入れます。オイスターソースを大さじ2-3杯加え、混ぜ混ぜします。YouTubeで勉強したのですが、ピーマンから肉が分離しないように、水平ではなく斜めにピーマンをカットします。わたくしは、ピーマンの種は食べる派ですので、そのまま、中に具材を押し込みます。ピーマンを斜めに切つてしているので、ピーマンの内部の隔壁?に具材がひつかかり、具材が分離にくくなっています。

## お知らせ

## 予約のキャンセル・変更について

## ①予約のキャンセル・変更について

予約がとれず、12時  
19時で、1時間ほど待  
たれる方が、毎日おられ  
ます。予約をキャンセル・  
変更される場合は、12  
時19時でお待ちいただ  
いております。御理解の  
程よろしくお願ひします。

②吹田市健診

2月は、誕生月が1月2月の方が対象となっております。お早めにどうぞ

に、次は、回鍋肉的  
挽肉とで、キヤベツと豚  
の肉詰めを作つま  
てみようかしら、

## 編集後記