

平成24年5月 発行

まさ歯科新聞

Vol.61



健口から健康のお手伝い

まさ歯科

TEL 0957-64-5077

休診中に歯がお痛みなどの際は留守番電話にお名前とご連絡先をお願いいたします。折り返しご連絡差し上げます。



♪かむかむクッキング♪

和風トマトスープ

【材料】2人分

鶏肉(コマ)	40g
酒	小さじ1
トマト水煮缶	1/2缶
キャベツ	80g
たまねぎ	1/4個
米	大さじ1
みそ	小さじ1
粉チーズ	お好み
わけぎ	少々

【作り方】

1. トマト水煮缶のトマトは細かく切り、水煮缶の汁・水300cc・酒・みりん各大さじ1をあわせて鍋で温めておく。
2. キャベツ・たまねぎを1cm角に切る。
3. 鍋に油をひき2を炒める。香りがたってきたら米を加え、透明になるまで弱火で炒める。
4. 1と3を合わせて、弱火で20～30分煮る。
5. 鶏肉に酒を振りかけ、ラップをして電子レンジにかける。(加熱しすぎないように様子を見ながら600w、1～2分)
6. 4に5の鶏肉を加え、味噌を溶き加える。粉チーズを振って器に盛り付け、小口ぎりにしたわけぎをちらす。

今年は春の訪れにちょっとじらされましたが、
 やっと身も心も軽くなる季節が到来しました。
 皆様にはどんな春が訪れましたか？
 新しい学校や職場にはもう慣れたでしょうか？
 ゴールデンウィークは楽しくすごされましたか？

私もなにか新しいことを始めたい気分ですが・・・
 前もって準備や覚悟が必要なようで、来年の春まで
 には決めておこうと思います^^;

新緑が輝く穏やかで明るい季節、健康で
 健口にお過ごしください。

受付:小松 小絵子



診療案内



お知らせ

※ ■ は、休診日とさせていただきます。 ※ ■ は、午後2時までの診療とさせていただきます。
 ※ ■ は、院内研修の為、午後4時までの診療とさせていただきます。

5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



健口から健康のお手伝い

まさ歯科 Masaki Dental Clinic

島原市上新丁1-4158-1
 TEL:0957-64-5077
 FAX:0957-64-5078
 院長 副島 真紀

<診療時間>

月～金曜 10:00～12:30 14:00～20:00

土・祝日 10:00～14:00

<診療科目>

一般歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科

※訪問診療も行っております。