

# ★栄養管理室おすすめレシピ★

緑がきれいな季節になりましたね。  
今回は、ジャージャー麺をご紹介します。  
トウバンジャンがアクセントになって  
食欲をそそります。

## ～ジャージャー麺～

☆材 料☆	分量(2人分)	☆材 料☆	分量(2人分)
中華めん	160g	味噌	大さじ1, 小さじ1
豚ひき肉	120g	トウバンジャン	小さじ1/2
白髪ネギ	20g	うすくち醤油	小さじ1
干し椎茸	1枚	砂糖	小さじ2/3
にんにく	適量	【水溶き片栗粉】	
しょうが	適量	片栗粉	小さじ2
ゴマ油	小さじ1 1/2	水	80ml
		白髪ネギ(飾り)	10g
		トマト・きゅうり	80g・100g

## ★作り方★

- ① 水で戻した干し椎茸、にんにく、しょうが、具材用の白髪ネギはみじん切りにする。
- ② 飾り用の白髪ネギは千切りに、トマトはくし切りに、きゅうりは千切りにしておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、めんをゆでて冷水にとり水気を切っておく。
- ④ フライパンを熱して、ゴマ油をひき、にんにく、しょうがを炒め、香りがたったら白髪ネギを加えてさらに炒める。
- ⑤ ④に豚肉を加えて、火が通ったら、Aの調味料を加えて炒める。最後に水溶き片栗粉を回し入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 器にめんを盛り、上にきゅうりをのせて⑤のあんをかけ、白髪ネギを上飾り、トマトを添えたらできあがり♪

1人当たり：エネルギー 461kcal 塩分 2.8g



## 新入職員を迎えました

4月になり、制服も新たにスタートした当院でも医師・看護師など計11名が入職しました。初々しい面持ちで、希望と不安を胸に抱きながらのスタートでしたが、現在は配置された各部署で先輩たちの指導のもと日々業務に励んでいます。

これからたくさんの経験を積み、患者さまをはじめ、市民の皆さまのために頑張るニューフェイスに期待をしています。



## 医師動向

このたび、医師の異動がありましたので、お知らせします。

### 新任

外科 倉吉和夫 医師

(平成30年4月1日付)

このたび、4月より外科に着任致しました。

専門の消化器外科を中心に分野に偏らない診療を実践し、地域医療に貢献したいと思っております。患者さま一人ひとりと向き合いながら、皆さまが安心して受けられる医療の提供を目指します。よろしくお願ひ申し上げます。



内科 上田直樹 医師

(平成30年4月1日付)

平成30年4月より内科医師として赴任して参りました。

専門は消化器内科です。当院では消化器疾患、内視鏡検査・治療、一般内科の診療まで携っていきたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



### 退任

内科 足立加津彦 医師

(平成30年3月31日付)

平成22年6月より約8年、スタッフをはじめ患者さま方に支えていただき、感謝しております。フはじめて患者さま方に支えていた少しでもお役に立てていましたら、これ以上の喜びはありません。大変お世話になりました。

