

★栄養管理室おすすめレシピ★

暑い日が続きますね。
今回は、水溶性食物繊維が豊富なオクラと海藻を使用したレシピです。



♪オクラとわかめのポン酢和え♪

☆材 料☆	分量(2人分)
オクラ	60g(8本)
分量外：塩	少々
わかめ(乾)	小さじ2
ポン酢	大さじ1弱
かつおぶし	少々
いりごま	少々

☆作り方☆

- ① オクラは、茎の先を切り落とし、ガクをむき取る。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩少々入れ、①をゆでる。(1分30秒)
- ③ ゆであがったら、ざる上げして冷水で洗い、水気を切り、5ミリ幅に切る。
- ④ ボールにわかめ、水をいれて戻す。
- ⑤ ④を水で洗い、粗みじんに切る。
- ⑥ ボールに③・⑤を加え、ポン酢で和えて器に盛る。
- ⑦ お好みでかつおぶし、いりごまをふったらできあがり♪



1人あたり：16kcal、塩分0.7g、食物繊維1.9g

外来診療案内

平成30年8月1日

診療科	曜日	月	火	水	木	金
内科	消化器内科	上田 直樹	今本 龍	上田 直樹	今本 龍	
	循環器内科	森 正剛	大学医	森 正剛	大学医	森 正剛
	循環器内科 (予約制)			乗本 業文		乗本 業文
	腎臓内科		大学医			
	神経内科	大学医		田中 弘道		田中 弘道
	神経内科 (予約制)	田中 弘道		入江 秀樹 <small>【非常勤】 (第1週除く)</small>		
	内分泌内科	乗本 道子	乗本 道子	乗本 道子	大学医	乗本 道子
外科(予約制あり)	菅村 健二	小川 東明	菅村 健二	水澤 清昭	倉吉 和夫	
小児科	太田原宏子	大学医	太田原宏子	太田原宏子	太田原宏子	
整形外科	一診 <small>(再診は全て予約制)</small>	大森 敏雄	大森 敏雄		大森 敏雄	
	二診	賀川 武	賀川 武 <small>(予約)</small>	大学医 <small>(一部予約)</small>	賀川 武 <small>(予約)</small>	賀川 武
	三診	水村 浩之 <small>(予約)</small>	水村 浩之		水村 浩之	水村 浩之 <small>(予約)</small>
婦人科 <small>(予約制あり)</small>		水田 正能 <small>(診療13:30~)</small>		野坂啓介(検診のみ) <small>【非常勤】</small>	水田 正能 <small>(診療午前中のみ)</small>	
麻酔科 <small>(ペインクリニック)</small>	玉川 竜平					
泌尿器科		大学医			大学医	
皮膚科	大学医				大学医	
形成外科					大学医	
眼科		大学医			大学医	
耳鼻咽喉科		大学医				大学医
専門外来	乳腺甲状腺 <small>(予約制あり) 診療 14:00~16:00</small>			小川 東明 水田 正能 <small>(第2・4週)</small>		
	ストーマ <small>(予約制) 診療 9:00~12:00</small>	外科 菅村 健二	小川 東明	菅村 健二	水澤 清昭	倉吉 和夫
	もの忘れ <small>(予約制)</small>	田中 弘道		田中 弘道		
	呼吸器 <small>診療 9:00~12:00</small>		松江医療センター 非常勤医師 <small>(第1・3週)</small>			

◆受付時間 <<急病の方は、受付時間・休診日に関係なくいつでも診療を行っています>>

- 新患(新患窓口)
 - ・各科 8:30~11:00
 - ・婦人科(火曜日) 8:30~16:30

- 再来(自動受付機)
 - ・各科 8:00~11:30
 - ・婦人科(火曜日) 8:00~16:30
 (予約外で11:30以降に受付される方は再来窓口)

- リハビリ、注射、検査、健診等(再来窓口) 8:30~11:00

※小児科夜間救急対応について
鳥取大学の小児科医師が週に1回救急対応いたします。受診を希望される方は、21:00までに電話連絡の上お越しください。

※対応時間
毎週木曜 17:30~21:30

◆診療開始時間
各科 9:00~
※婦人科(火)
診療時間 13:30~17:00

◆予約
初診の方および当日の予約はできません。

◆休診日
土曜日・日曜日・祝日
年末年始(12月29日~1月3日)