

## ★栄養管理室おすすめレシピ★

すっかり秋めいてきましたね。

今回は、秋の味覚のまいたけを使った料理をご紹介します。

### ★まいたけと鶏肉のピラフ★

☆材 料☆	☆3人分☆	☆材 料☆	☆3人分☆
米	2合(300g)	酒	大さじ1
鶏むね皮付き	120g	B 塩	小さじ1/2
酒	大さじ2	コンソメ	小さじ1
A 塩	小さじ1/6	バター	10g
コショウ	少々	パセリ(みじん切り)	少々
まいたけ	90g		
赤ピーマン	30g		
玉ねぎ	60g		

### ☆作り方☆

- ① 米はといでざるに上げておく。
  - ② 鶏肉は1.5cm角に切り、Aを振り、よく混ぜる。
  - ③ まいたけはほぐして食べやすい大きさに切る。赤ピーマン、玉ねぎは粗みじんに切る。
  - ④ 炊飯器の内釜に米を入れ、2合の目盛まで水を入れ、そこから大さじ4杯分の水を除く。Bを加えて混ぜる。
  - ⑤ ボウルに②の汁気を切った鶏肉と③を入れて混ぜ合わせ、炊飯器に広げ入れ、バターを加えて炊く。
  - ⑥ 炊きあがったら、全体をよく混ぜ、器に盛ってパセリを散らしたら出来上がり♪
- ☆ 赤ピーマン、まいたけの代わりに人参、しめじなどでも代用できます。

(1人当たり：300kcal、塩分1.8g、食物繊維1.7g)



## 外 来 診 療 案 内

平成30年10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 【非常勤 (第1週除く)】		
	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 (再診は全て予約制)	大森 敏雄	大森 敏雄		大森 敏雄	
	二 診	賀川 武	賀川 武 (予約)	大 学 医 (一部予約)	賀川 武 (予約)	賀川 武
	三 診	水村 浩之 (予約)	水村 浩之		水村 浩之	水村 浩之 (予約)
婦 人 科 (予約制あり)			水田 正能 (診療13:30~)	野坂啓介(検診のみ) 【非常勤】	水田 正能 (診療午前中のみ)	
麻 酔 科 (ペインクリニック)		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 (予約制あり) 診療 14:00~16:00			小川 東明 水田 正能 (第2・4週)		
	ス ト ー マ (予約制) 診療 9:00~12:00	菅村 健二	小川 東明	菅村 健二	水澤 清昭	倉吉 和夫
	も の 忘 れ (予約制)	田中 弘道		田中 弘道		
	呼 吸 器 診療 9:00~12:00		松江医療センター 非常勤医師 (第1・3週)			

◆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)