

★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 醉 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	外科 泌尿器科	菅村 健二 小川 東明	菅村 健二	水澤 清昭 大学医	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)