

# さっぱりあつさり 夏のおかず

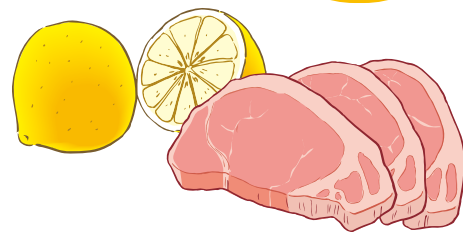
じつじつと汗のじも季節。夏はじつじつと食欲が落ちます。食事を作るほうも、キッチンで火を使うのがおっくうになります。そこで、今回は、体が喜びそうな、あつさり味で、火を使っても短時間で済むような、夏向き料理をご紹介します。

## 牛肉のレモン炒め

■材料(4人分)  
牛薄切り肉……………300g  
たまねぎ……………1コ  
にんにく……………1かけ  
レモン汁……………1/2コ分  
サラダ油……………大さじ1  
塩……………こしょう  
しょうゆ……………大さじ1

### 作り方

- ①牛肉は一口大に切り、塩、こしょうをまぶしたあと、レモン汁をかける。
- ②たまねぎは5mm幅の薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱してにんにくをいため、香りがたつたら、牛肉とたまねぎを入れ、強火でいためる。肉に火が通ったら、しょうゆ大さじ1を回しかける。器に盛り、好みでさらにレモン(分量外)を絞って食べる。



## 鳥肉とねぎの 「ごま風味蒸し」

■材料(4人分)  
鶏もも肉……………1枚  
長ねぎ……………1本  
生しいたけ……………2枚  
梅干し……………2コ  
ごま油……………大さじ2  
砂糖……………小さじ1  
しょうゆ……………大さじ2  
酒……………大さじ2

### 作り方

- ①鶏肉は、一口大のそぎ切りにする。
- ②長ねぎは4cm長さで切ってから、縦四つ割りにする。
- ③生しいたけは軸を切って、薄切りに。
- ④梅干しは種を除いて、粗く刻む。
- ⑤ボウルに梅干し、砂糖小さじ1、しょうゆ、酒、ごま油各大さじ2を合わせ、さらに鶏肉、長ねぎ、生しいたけを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥耐熱皿に⑤を広げ、ラップフィルムで覆って、電子レンジに6〜7分間かける。鶏肉に火が通ればでき上がり。



## 病院からのお知らせ

# ロビーコンサート 〜チェンバロの夕べ〜

六月二十七日当院待合中央ホールにてロビーコンサートが開催されました。今回の演奏は、チェンバロによる演奏で待合ホールは多くの患者さまで賑わいました。また今後もロビーコンサートを開催いたしますので多くの方のご参加をお待ちしております。



## 新任医師・退任医師紹介



麻酔科 目黒 泰輝  
砂川市立病院麻酔科の目黒と申します。  
残り3ヶ月足らずの勤務となりますが、精一杯働きたいと思っております。

## 退任医師

(五月三十一日付)  
小児科 新崎 有美

(七月三十日付)  
小児科 竹内 亮



小児科 菊地 成佳  
こたには、この度砂川市立病院の小児科に勤務となりました。小児科の外来では、午前は火曜日と金曜日、午後は月曜日を担当させていただきます。

その他、地域の乳幼児健診や奈井江町立病院の外来にも行く予定です。よろしくお祈りします。

## ……ヒューマンスクランブル……

### 放射線科 技師 松原 健一

四月から当院の診療放射線技師として働かせていただくことになりました。現在は各撮影部門の仕事を順番に経験させていただいており、緊張の毎日です。当院では撮影件数や使用機器の種類が多く勉強することがたくさんあり、一人で当直を任されるようになるにはまだまだ時間がかかると思いますが、先輩方にご指導いただきがんばってまいります。

これからも皆さんに迷惑をかけないように思いますが、どうぞよろしくお願い致します。



### リハビリテーション科 技師 西澤 友里

四月七日に国家試験の合格発表があり、五月より正式に理学療法士として砂川市立病院リハビリテーション科に勤務することになりました。現在三ヶ月が経ち、ようやく毎日の業務に慣れてきました。しかし、やはり自分の知識不足など未熟な部分が多いため、今は先輩方の支えがあって毎日を乗り切っています。

これからも患者様の力になれるよう、努力する姿勢を忘れず頑張っていきたいと思っております。よろしくお祈り致します。



### 管理栄養士 齋藤 寛子

五月に無事に国家試験に合格し、管理栄養士として当院に勤務しています。出身は涼しい八雲町なので、最近は栄養科の暑さと格闘しています。漬物、幼児、七分、五分、三分、離乳食の献立管理や一部の食材の在庫管理など、主に栄養士の基礎である給食管理に関する業務を行っていますが、まだまだ不慣れなことが多く、先輩の栄養士の方々に助けられて日々を乗り切っている状態です。まずは目の前の仕事を確実にこなせるようにがんばりたいと思っております。よろしくお祈り致します。

