

シリーズ 病院連携 ⑥

当院では周辺の医療機関の協力を得てかかりつけ医を推薦しています。かかりつけ医を持つと、日頃はかかりつけ医で診察、投薬を受け、変化があれば市立病院の診察を受けます。また日頃はかかりつけ医で診察を受け、当院では半年や一年に度の診察を予約することができます。風邪などの軽い症状のときはかかりつけ医ですぐに診察を受けることができます。患者情報がかかりつけ医と市立病院で共有することで無駄な検査がなくなるなどのメリットがあります。興味のある方は当院の医師、看護師にご相談下さい。



すながわ耳鼻咽喉科

●所在地/〒073-0163
砂川市西2条北3丁目1番1号
SUNAGAWAエスタワービル 2F
バスターミナル前入口

●電話番号/0125-55-3387
●駐車場完備(セイコーマート裏)20台
●診療科目/耳鼻咽喉科・アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~17:00	●	●		●	●	
17:00~18:00	●			●		

※日・祝日休診となります

院長 大渡 隆一郎






医療法人社団 明円医院

●所在地/〒073-0101
砂川市空知太東1条3丁目1-14

●電話番号/0125-53-2100
●診療科目/内科 消化器内科 小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
13:30~17:00	●	●	●	●	●	休

※日・祝日休診となります

院長 明円 亮

昭和56年 旭川医科大学卒業
昭和63年 砂川市空知太にて開業
日本内科学会総合内科専門医
日本消化器病学会専門医
日本医師会認定産業医
北海道警察医会検案認定医師

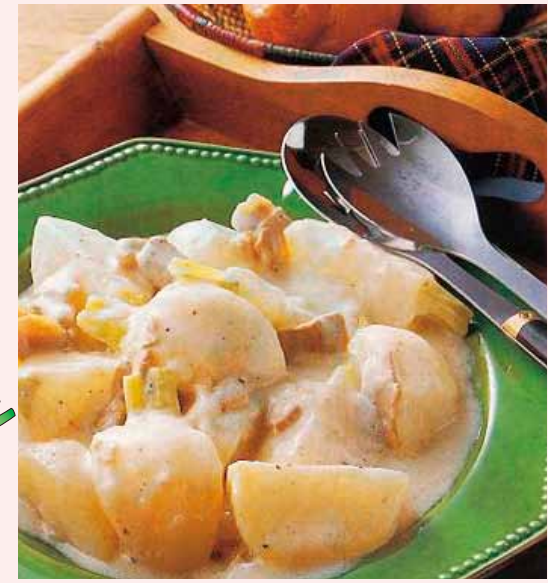
地域に密着し、さまざまなニーズに対応しています





冬にぴったりなレシピ

かぶと豚肉のクリーム煮



- 材料(4人前)
- かぶ.....5個
 - 豚肩ロース肉(薄切り).....100g
 - 固形スープの素.....2個
 - ローリエ.....1枚
 - 牛乳・生クリーム.....各カップ4分の1
 - コーンスターチ.....おおさじ1
 - サラダ油・塩・こしょう



- 作り方**
- かぶは茎を1cmほどつけて葉を落とし、皮をむいて縦四つ割りにする。茎のつけ根に泥が残っているときは流水で洗う。豚肉は長さを三等分にする。
 - 鍋を熱して油小さじ1〜2をなじませ、豚肉をほぐし入れて色が変わるまでいためる。かぶを加えて油が回るまでいため、湯カップ二、固形スープの素、ローリエを加え、かぶが柔らかくなるまで煮る。
 - 牛乳、生クリームを加え②に加え、フツフツしてきたらコーンスターチを水大さじ十二分の一で溶いて加え、とろみがつくまで弱火で煮て、塩、こしょう各少々をふる。

かぶとひき肉のピリ辛いため



- 材料(4人前)
- かぶ.....5~6個
 - 豚ひき肉.....200g
 - ねぎ.....6cm
 - にんにく.....1かけ
 - 豆板醤(トウバンジャン).....小さじ1
 - 酒.....大さじ1
 - 砂糖.....大さじ2分の1
 - しょうゆ.....大さじ2



- 作り方**
- カブは茎を2cmほどつけて葉を落とし、皮をむいて縦六等分にする。ポウルに入れて塩小さじ三分の二をふり、全体から十分に水分をとく。
 - かぶの葉はきれいな部分を100gほど取り分け、3cm長さに切る。ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
 - ①のかぶを水洗いし、水けをよくふき取る。
 - 中華なべを熱してサラダ油大さじ二、ねぎ、にんにくを入れ、弱火で香りが出るまでいためる。ひき肉を加えてほぐし、強火にして色が変わるまで炒める。
 - かぶの葉を加えてさらにいため、豆板醤を加えて全体に手早くからめる。カブの調味料を回し入れてざつといため、かぶの葉に火が通ったらごま油大さじ二分の一を香りづけに落とす。

