

かんたん！おいしい！ごちそうごはん！

栄養室では、患者様の病状にあったお食事を美味しく召し上がっていただけるよう、季節の香りとともにお届けしています。

今回は、さまざまな料理にアレンジできる“新玉ねぎ”を使った常備菜をご紹介します。

♡サワーオニオン♡

[材料]

新玉ねぎ 中 1 個(約 200g)

酢	100cc
塩	小さじ 1
はちみつ	大さじ 3
オリーブオイル	大さじ 4

[作り方]

①薄くスライスした新玉ねぎと、よく混ぜた調味液を密封容器に入れ、一晩冷蔵庫でねかせる。

～サワーオニオンを使ったアレンジメニュー～

ポテトサラダのサンドウィッチ<2人分>

[材料]

4 枚切食パン 2 枚

ポテトサラダ

じゃがいも	中 1 個(約 100g)
マヨネーズ	大さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
粒マスタード	少々
サワーオニオン	50g
フリルレタス	2 枚
きゅうり	50g
生ハム	4 枚
バター	適宜

[作り方]

- ①ポテトサラダを作る。皮をむいて 4 等分にしたじゃがいもを茹で、熱いうちにつぶす。サワーオニオンを入れて混ぜ、調味料で味をととのえる。
- ②半分にした食パンをトーストし、切り口に深く切り目を入れ、バターを薄くぬる。
- ③フリルレタス、薄くスライスしたきゅうり、生ハム、ポテトサラダをはさむ。

モッツアレラとトマトのサラダ<2人分>

トマト	中 1 個(約 200g)
モッツアレラチーズ	100g
サワーオニオン	100g
パセリ	適宜

[作り方]

①1cm 幅程度にスライスしたトマトとモッツアレラチーズを交互に並べ、サワーオニオンを上盛りに付け、パセリを散らす。

*上記のほか、カツオのたたきや塩サバのトッピング、茹でた豚肉などと一緒に使用できます。

●新玉ねぎ

みずみずしく辛味が少ない新玉ねぎは、生で食べるとシャキシャキとした独特の食感が楽しめます。

新玉ねぎに含まれるビタミン B₁は、炭水化物を分解してエネルギーにかえる際に必要なビタミンで、疲労回復の効果が期待できます。

●モッツアレラチーズ

チーズには、白カビや青カビなどで熟成させるタイプの他に、モッツアレラチーズのような熟成させないフレッシュタイプがあります。フレッシュタイプは、比較的カロリーが低くクセのない味で食べやすいのが特徴です。チーズはたんぱく質やカルシウムを多く含みますが、ビタミン C や食物繊維が少ないので、野菜を組み合わせるとよいでしょう。

H29 年度 新入職者コメント

診療部 医師 中村 美秀

4 月よりお世話になっております。一日でも早く、皆様のお役に立てますよう頑張ってお参りますので、よろしくお願いいたします。

診療部 医師 前川 忠廣

4 月から赴任しました。常に初心を忘れず笑顔で患者さんに接したいと思っております。

地域生活支援部

作業療法グループ 村田 寛二

この春よりこころの医療センターで働くことになりました。以前は慢性期病棟や訪問看護で患者様と関わらせていただいております。早く皆様、患者さまの御力になれるよう尽力したいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

看護部

北 1 病棟 岸田 真帆

この春から、こころの医療センターで働かせていただくことになりました。看護師 1 年目なのでわからないことや戸惑うことも多くありますが、毎日笑顔で私らしく、がんばっていきたく思います。よろしくお願い致します。

北 2 病棟 小堀 沙織

はじめまして。北 2 病棟に配属になりました小堀沙織です。わからないことばかりでご迷惑おかけすると思っておりますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。

西 1 病棟 中川 真里

患者様のあんしん・安全を第一に考えて元気に頑張ります。至らない点が多々あると思っておりますので、ご指導頂けると有難いです。よろしくお願い致します。

西 2 病棟 竹淵 文彦

はじめまして。西 2 病棟に配属になりました竹淵文彦と申します。看護師としては精神科・依存症看護を中心に携わってきました。今回 7 年ぶりにもう一度依存症看護を学びたいと思ひ、はるばる岡山からやってきました。1 日でも早く皆様のお力になれるよう頑張りたいと思ひますのでよろしくお願い致します。

南 1 病棟 國枝 憲子

南 1 病棟に配属になりました國枝です。以前は内科病棟で勤務しておりました。精神科は初めてで、色々わからない事もありますが、精一杯がんばりますのでご指導よろしくお願い致します。

南 2 病棟 松島 愛

南 2 病棟に配属になりました松島愛です。以前は一般病棟に勤めており、精神看護についてわからないことだらけで緊張しております。一日も早く病院になれるよう頑張りますので、ご指導よろしくお願い致します。

東 1 病棟

東 1 病棟に配属になりました伊藤由衣です。精神科での勤務は初めてなので、毎日緊張ですが、

笑顔で一生懸命がんばります。よろしくお願いいたします。

診療部 医師 吉川 裕晶

今年の4月に赴任しました吉川と申します。御迷惑をおかけすることもたくさんあるかと思いますが、よろしくお願いいたします。

新入職者コメント追加

地域生活支援部

医療福祉グループ 荒木 翔太郎

この春より精神保健福祉士としてこころの医療センター医療福祉グループで働かせていただくことになりました、荒木翔太郎と申します。まだまだわからないことばかりで、皆さまにはご迷惑をかけることがあるかと思いますが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。