

簡単タンドリーチキン

スパイスはカレー粉だけのお手軽料理



1人分
240
kcal

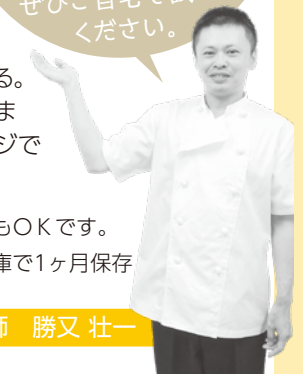
- 材料 (4人分)**
- 鶏もも肉.....320g
 - プレーンヨーグルト...80g
 - ケチャップ.....25g
 - 醤油.....5g
 - 塩.....3g
 - 砂糖.....3g
 - おろしにんにく.....1g
 - おろししょうが.....1g
 - カレー粉.....3g

- 作り方**
- 鶏肉は両面をフォークで穴をあけ、食べやすい大きさに切る。
 - 調味料をすべて合わせ、鶏肉を入れてよくもみ込み、冷蔵庫で1時間漬けて置く。
 - オーブンを220℃に温めておく。
 - 約15分、こんがり焼き目がつくまで焼く。
 - 付け合わせのブロッコリーは塩茹でする。
 - 付け合わせのポテトは、皮付きのまま水洗いし、ラップで包み、電子レンジで約5分加熱する。

Point① 油を引いたフライパンで焼いてもOKです。
Point② ジップロックに小分けして冷凍庫で1ヶ月保存できます。

栄養管理課 専門調理師 勝又 壮一

鶏肉をヨーグルトとスパイスに漬けてあげました。中までしっかりとジュワーに仕上げてあります。老若男女問わず誰にでも食べやすい辛さなのでぜひ自宅で試してください。



沼津市・裾野市・長泉町・清水町にお住まいの方へ 住民健診のお知らせ

期間：2021年6月14日(月)～10月30日(土)

2021年6月14日(月)より【特定健康診査・各種がん検診】を行っています。
この機会にご自分のお体と向き合ってみませんか？

- 対象** 沼津市・裾野市・長泉町・清水町にお住まいの方
- 申し込み** 完全予約制
- 電話** 健康診断センター
TEL: 055-962-9882
ガイダンス [No.2]
- 予約受付** 月～金曜日 8:30～17:00
土曜日 8:30～12:15



ご予約の際は、お手元に届いた「受診券」をご用意のうえ、ご連絡ください。
※詳細につきましては、各市町村のHPをご確認ください。

面会禁止中

病状説明・手術時の待機など、病院依頼による来棟以外は面会をお断りさせていただいております。

- 依頼事項**
- 入院中に必要な物品の受け渡しについて
 - 時間：原則13時～18時
 - 場所：聖隷沼津病院 A棟1階 総合受付 上記の対応とさせていただきます。
 - 病院依頼による来棟時の院内感染対策のご協力について
 - マスク着用 ・手指消毒
 - 上記の徹底をお願いいたします。

医師との面談時間のお知らせ

当院では、国の「働き方改革」の実現に基づき、医師をはじめとする病院職員の長時間労働による健康への影響を考慮し、時間外・休日労働時間の削減及び管理体制の徹底に取り組んでおります。
つきましては、医師との面談時間を下記のとおりとさせていただきます。

面談時間 平日 (月～金) 8時30分～17時00分



- せいれいさんぽ②⑦
外科「乳腺外来」のご紹介
- 食べて健康 おすすめレシピ
栄養課監修「簡単タンドリーチキン」
- お知らせ
自動再来受付機の利用方法
住民健診
面会禁止
医師との面談時間のお知らせ
- 外来担当医一覧表

外科「乳腺外来」担当医
左) 芹澤医師・右) 吉田医師

TEL. 055-952-1000
FAX. 055-952-1001
〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6
http://www.seirei.or.jp/numazu-hp/

乳腺外来では、乳がんや良性腫瘍、炎症性疾患などを対象に、常勤医師2名、非常勤医師2名で診断から治療まで、一貫して診療を行っています。検査や治療を行う際は、患者さんのお身体にご負担がないよう診療に努めています。

- 主な診療内容**
- | 診断 | 治療 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> マンモグラフィー (2D・3D) 乳房超音波検査・乳房MRI 3D-CT・吸引式針生検 (マンモトーム) | <ul style="list-style-type: none"> ①手術
乳房切除 (部分切除・全摘)
センチネルリンパ節生検 ②薬物療法
抗がん剤・分子標的治療薬・ホルモン療法 ③緩和医療 |



PICK UP 4つの特色をご紹介します。

- 形成外科との連携**
当院形成外科に乳房切除後の乳房再建術や術後創部の管理などを依頼し、連携して診療を行っています。
- 充実した放射線検査の実施と被ばく低減認定施設の取得**
精度管理された装置で、ガイドラインに準じた被ばく線量に従って、乳房撮影・3D-CTなどの検査を行い、人体へのダメージの低減を図りつつ、迅速かつ正確に診断を行っています。
- 健康診断センターとの連携**
乳がん検診で精密検査が必要となった方の検査依頼を受け、早期に診断が出来るように対応を行っています。
- 静岡県立がんセンターとの連携**
当院外科 吉田医師が静岡県立がんセンターで手術スタッフとして、週1回診療を行い、医療機関間の連携推進を図っています。(10月はピンクリボン月間)



お願い 乳がんは早期に発見することで治癒率が高いがんです。早期に発見するためにも積極的にがん検診を受けましょう!!

外来担当 裏面「外来医師担当表」をご覧ください。
乳腺外来は、完全予約制となりますので、受診を希望される場合は、電話でお問い合わせください。