

# さっぱり夏ちらし

食欲が落ちる夏におすすめのさっぱり料理



1人分  
486 kcal

## 材料(4人分)

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| れんこん.....40g  | ⑧酢.....大さじ4        |
| にんじん.....40g  | ⑧砂糖.....大さじ4       |
| 干しいたけ.....2枚  | ⑧塩.....小さじ1/2      |
| 油揚げ.....1枚    | 白いりごま.....小さじ2     |
| ①和風だし.....少々  | 煮あなご(鰻でも).....160g |
| ①醤油.....小さじ1  | きゅうり.....60g       |
| ①砂糖.....小さじ1  | みょうが.....2個        |
| ①みりん.....小さじ1 | 大葉.....4枚          |
| ①酒.....小さじ1   | 錦糸卵.....40g        |
| 白米.....2合     | きざみ海苔.....適量       |
| 昆布.....5cm角   | がり.....適量          |

## 作り方

- れんこんはイチョウ切りにして水にさらし、アクを抜く。にんじん、水で戻した干しいたけは千切りに、油揚げは細切りにする。
- ①を②の調味料で煮る。※煮汁は煮切ると、すし飯がべたつきにくくなります。
- 米に5cm角の昆布を入れて、酢飯用の水加減で炊く。炊きあがったら昆布を取り除き、炊きあがった白米に⑧の調味料と②の食材、白いりごまを加え、切るように混ぜて冷ます。
- 煮あなごは酒(分量外)をふってレンジで温め、1口大の大きさに切る。
- きゅうりは輪切りにし塩もみする。みょうが、大葉は千切りにする。
- 器に冷ましておいた酢飯を盛り、④と⑤の食材、錦糸卵、きざみ海苔を飾り、がりを添える。

**Point** 具材を鮭フレークやオクラ、枝豆などお好みの食材にアレンジしてもいいですね!

栄養管理課 管理栄養士 鈴木 彩夏

# お知らせ information

## 院内ATM機種の入れ替えを2022年5月16日に行いました。



**機種名**

●E-net (イーネット)

※提携金融機関110社以上、ネット銀行もご利用できます。  
詳細はQRコードよりホームページをご覧ください。

**設置場所**

●聖隷沼津病院 A棟1Fフロア

※病院玄関入ってすぐ左手にあります。



## 聖隷沼津健康診断センターからののお知らせ

沼津市・裾野市・長泉町・清水町にお住まいの方へ

## 住民検診実施中

期間：2022年6月13日(月)～10月31日(月)

【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

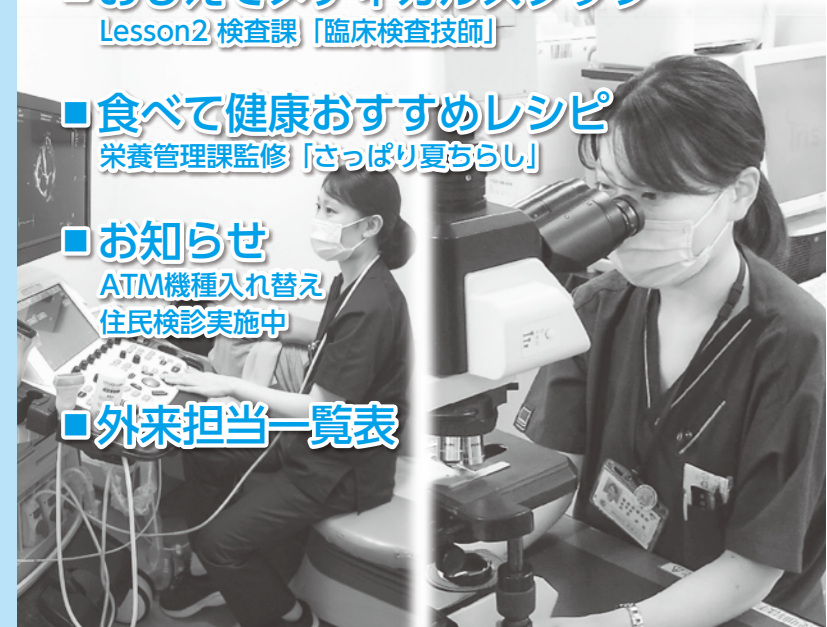
ご予約の際は、お手元に届いた「受診券」をご用意のうえ、お問い合わせください。

※詳細につきましては、各市町のHPをご確認ください。

# Numazu せいの通信



■おしえてメディカルスタッフ Lesson2 検査課「臨床検査技師」

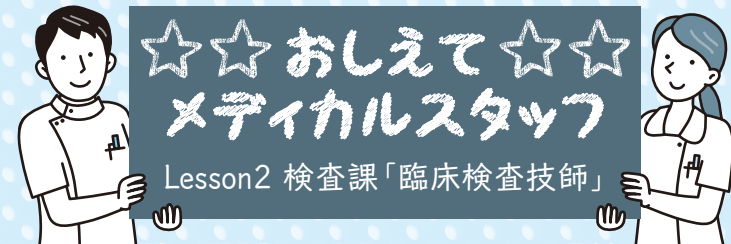


■食べて健康おすすめレシピ 栄養管理課監修「さっぱり夏ちらし」

■お知らせ ATM機種入れ替え 住民検診実施中

■外来担当一覧表

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/



☆☆おしえて☆☆  
メデイカルスタッフ  
Lesson2 検査課「臨床検査技師」

医師、看護師、薬剤師・・・病院にはいろいろな職種のスタッフがいますが、みなさんは「臨床検査技師」という職業をご存じでしょうか？今回は、臨床検査技師の仕事を一部ご紹介いたします。

## 臨床検査技師に関するQ&A

**Q1** 臨床検査技師って？  
**A1** 診断・治療のために身体や臓器のはたらきを調べる「臨床検査」の専門家です。



**Q2** どんな仕事をしているの？  
**A2** みなさんおなじみの採血や、インフルエンザの鼻腔ぬぐい液採取など、患者さんから検体を採取する『採取業務』、採取された血液・尿・組織などを調べる『検体検査』、体内をエコーで観察する「超音波検査」、脈の乱れなどを調べる「心電図検査」など、患者さんの体を直接調べる『生体検査』を行っています。



**Q3** どんなところで働いているの？  
**A3** 当院では、A棟の外来採血室、生理検査室、そして普段みなさんの目には触れませんが、B棟の検体検査室にいます。健診センターでも働いていますよ！



正しい結果をできるだけ早く患者さんにお伝えするため、わたしたちは日々知識と技術の向上に努めています。そんなわたしたち臨床検査技師のことを今回少しでも知っていただけたなら幸いです。