

鶏の塩麹焼き

塩麹だけで主菜も付け合わせもできてしまうお手軽料理



1人分
215
kcal

食塩相当量：1.1g

材料(4人分)

- 鶏もも肉……………240g
- 塩麹……………24g
- もやし……………1袋(200g)
- パプリカ(赤)……………1/2個
- パプリカ(黄)……………1/2個
- 塩……………少々
- 黒こしょう……………少々

作り方

- 1 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 ビニール袋に鶏肉と塩麹を入れてよくもみ込み、冷蔵庫で1時間漬ける。
- 3 もやしは水にさらし、よく水気を切っておく。
- 4 パプリカは5mm幅程度の千切りにする。
- 5 フライパンにフライパン用ホイルを敷き、中火で鶏の皮目から焼く。
- 6 2分程度焼き、焦げ目がついたら、ひっくり返し、蓋をして、弱火で4~5分焼く。
- 7 鶏肉を取り出したフライパンに、もやしとパプリカを入れて中火で炒める。
- 8 塩、黒こしょうで味をととのえる。

Point

同じフライパンで調理できるので、洗い物も減らせます。

発酵食品の
万能調味料
「塩麹」で
腸内環境を
整えましょう。



栄養管理課 管理栄養士 鈴木 彩夏

お知らせ information

診療日のお知らせ (ゴールデンウィーク)

5月1日(月)	通常診療
2日(火)	通常診療
4日(木・祝)	通常診療 ※診療科等の詳細につきましては、お問い合わせください。
6日(土)	午前診療のみ
8日(月)	通常診療

受付時間は各科によって異なりますので、お手数ですが詳細はお問い合わせください。

料金改定のお知らせ

2023年5月1日より、下記項目について料金を改定いたします。

1 初診時の選定療養費(特定初診料)の料金改定

当院は200床以上の医療機関のため、医療機関の機能・役割の観点から紹介状を持参されずにご受診される場合は、初診時に保険診療の自己負担とは別に選定療養費(特定初診料)の定額負担をいただいております。

【4月30日迄】 1,100円 (税込)
▶ 【5月1日よ切】 **2,200円 (税込)**

2 自費項目の料金改定

一部の書類について、作成等にかかる作業項目の増加に伴い、料金を改定いたします。

ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。なお、ご不明な点につきましては、病院A棟1階総合受付までお問い合わせください。

Numazu

せいの通信

2023年度 新入職員オリエンテーション開催



■新任医師紹介 小児科・内科・整形外科

■食べて健康おすすめレシピ 栄養管理課監修「鶏の塩麹焼き」

■お知らせ ゴールデンウィーク診療日 料金改定のお知らせ

■外来担当一覧表

総勢26名の
新しい仲間が
増えました!!



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/



新任医師紹介

2023年4月より就任いたしました。よろしくお願いいたします。

小児科

●伊藤 あかね (いとう あかね)

専門：小児科一般
趣味：音楽鑑賞・韓国
好物：魚介類
一言：また聖隷沼津病院で勤務させていただきます。よろしくお願いいたします。



●荻原 諒菜 (おぎわら りょうかん)

専門：小児科一般
趣味：旅行
好物：からあげ・スイーツ
一言：至らぬ点が多々あるかと思いますが、頑張りますので、よろしくお願いいたします。



内科

●長澤 賢一 (ながさわ けんいち)

専門：内科
趣味：バレーボール
好物：ラーメン
一言：地元の地域医療に貢献できるよう頑張ります。



整形外科

●古閑 恒輝 (こが こうき)

専門：整形外科
趣味：サッカー
好物：コロッケ
一言：地域の医療に貢献できるように頑張ります。

