

鶏の塩麴焼き

塩麴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
 - 塩麴……………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麴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。

栄養管理課 管理栄養士 増田

発酵食品の万能調味料「塩麴」で腸内環境を整えましょう。



聖隷沼津健康診断センターからのお知らせ

沼津市・裾野市・長泉町・清水町にお住まいの方へ

完全予約制
特定健診・がん検診のご案内
期間：6月10日(月)~10月31日(木)

ご予約の際は各市町から送付された「受診券」をお手元にご用意のうえ、下記までお電話、もしくは聖隷沼津健康診断センター受付までお越し下さい。

●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
(お電話もしくは当センター受付にてご予約)

●電話
聖隷沼津健康診断センター
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

※詳細につきましては、各市町のHPをご確認ください。



せいれい通信
Numazu

No.258
2024
Aug.
8



内視鏡室

■せいれいさんぽ④⑥
【内視鏡室】

■食べて健康おすすめレシピ
栄養管理課監修「鶏の塩麴焼き」

■聖隷沼津健康診断センターからのお知らせ
特定健診・がん検診のご案内

■外来担当一覧表

内視鏡室

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/



せいれいさんぽ④⑥
内視鏡室

診療内容・特色

内視鏡室は、内視鏡による検査を行う部門です。主に上部消化管内視鏡検査をはじめ、大腸内視鏡検査、小腸内視鏡検査、超音波内視鏡検査、胆膵内視鏡検査などを行っています。患者さんが安心して、検査を受けられるよう職種間で連携を図り、チーム医療の提供に努めています。

主な内視鏡検査

- 上部消化管内視鏡
(通称：胃カメラ)
- 対象：食道・胃・十二指腸
- 検査：口または鼻から内視鏡を挿入し、上部消化器官の観察を行います。
- 診断：胃ポリープ・胃癌・胃潰瘍・胃炎・逆流性食道炎など



- 下部消化管内視鏡
(通称：大腸カメラ)
- 対象：上行結腸・横行結腸・下行結腸・S状結腸・直腸
- 検査：肛門から内視鏡を挿入し、下部消化器官の観察を行います。
- 診断：大腸ポリープ・大腸癌・潰瘍性大腸炎・クローン病



病気が見つかった場合

ポリープ切除術(ポリペクトミー)・内視鏡的粘膜切除術(EMR)・内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)などを行います。