

鶏とキノコの梅蒸し焼き



1人分 212 kcal

材料(2人分)

- 鶏もも肉(皮付き)…160g
- しめじ…90g(1/2株)
- エノキタケ…50g(1/4株)
- ブロッコリー…60g(1/2房)
- 油…小さじ1/2
- 酒…大さじ1/2
- A ねり梅…小さじ1
- 醤油…小さじ3/4
- みりん…小さじ1

作り方

- 1 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 しめじ、エノキタケは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンを熱し油を入れ、鶏もも肉を両面焼く。
- 4 酒を入れ、蓋をして5分蒸し焼きにする。
- 5 しめじ、エノキタケを入れ、さらに5分蒸し焼きにする。
- 6 Aの調味料を加え軽く混ぜる。
- 7 ブロッコリーは電子レンジで加熱し、盛り付け後に添える。

すっぱい成分の“クエン酸”が疲労物質を分解し、筋肉内に溜まるのを防いでくれるため、疲労回復効果が期待できます。また梅には殺菌力があり、腐敗防止や食中毒の予防にも役立ちます。

Point
梅干しよりねり梅の方が、塩分量は少ないため塩分が気になる方にもオススメです。

栄養管理課 管理栄養士 福井

お知らせ information

診療日のお知らせ (ゴールデンウィーク)

4/28(月)	4/29(火)	4/30(水)	5/1(木)	5/2(金)
通常診療	休診 昭和の日	通常診療	通常診療	通常診療
5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)	5/6(火)	5/7(水)
休診 憲法記念日	休診 みどりの日	休診 こどもの日	休診 振替休日	通常診療

受付時間は各科によって異なります。
詳細はホームページをご確認ください。

聖隷沼津病院 ホームページのご案内

最新情報をお届けしております。

聖隷沼津病院

どうぞご覧ください。

せいの通信 Numazu



■ せいのさんぽ⑤
インターンシップ

■ 食べて健康おすすめレシピ
鶏とキノコの梅蒸し焼き

■ お知らせ
診療日のお知らせ(ゴールデンウィーク)
聖隷沼津病院ホームページのご案内

■ 外来担当一覧表

インターンシップに参加された学生



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



インターンシップ

インターンシップとは？

学生が社会に出る前に仕事をしている人から直接話を聞いたり、仕事の現場を体験する機会です。働いている人の雰囲気、職場風土がわかり、現場の空気を肌で感じることができます。

当院では看護師、臨床工学技士を目指す学生を対象にインターンシップを開催しています！

インターンシップでは…

- ★看護師、臨床工学技士と職場体験ができます
- ★職場の雰囲気を体感できます
- ★就職についての相談が気軽にできます



参加した学生の声

- 『職員同士のコミュニケーションがとれていて働きやすい職場だと感じた』
- 『忙しい中でも患者さん1人1人との会話を大切にしていると感じた』
- 『実際に見学してみて、働いてみたいという気持ちがさらに強まった』

インターンシップに参加して職場の雰囲気を体験してみませんか？
日程は、ホームページに随時掲載します。
ご確認ください。