

全国統一献立の日

おすすめ郷土料理

栄養士 矢澤 春香



第51回目の全国統一献立は、長崎県の郷土料理『トルコライス』です。ピラフ・スパゲッティ・ポークカツをワンプレートに盛り付けた料理のことで、ピラフとナポリタンスパゲッティの上にデミグラスソースをかけたポークカツをのせるのが一般的なスタイルです。

ピラフはコンソメ

やカレー味、ポークカツのソースはカレールウやとんかつソースなど様々なバリエーションがあります。『トルコ』と名がついています。が、豚肉を食することとを禁ずるイスラム教徒が多いこの地域から発祥した

とは考えにくく、トルコとは関係が無いものと言われる。レシピをホームページに掲載してあります。是非お試しください。

トルコライス
レシピ



シリーズ③健康効果発見!

赤ピーマン

ピーマンと言えば緑色ですが、最近では赤ピーマンを目にすることが増えました。

ピーマンとの違いは、「未熟か完熟か」です。赤ピーマンはピーマンより4倍の時間をかけて栽培されています。その分栄養価も高く、

- ◎ビタミンCは約2倍
 - ◎ビタミンEは約5倍
 - ◎カロテンは約2倍
- も含まれています。また、青臭さや苦みが少なく、パプリカのような甘味があります。

おすすめは、炒め物。ピーマンのようなシャキシャキ感はないのですが、いつもの炒め物に彩りをプラスしてみませんか？

お知らせ

6月17日より整形外科診療追加
◇毎週月曜 午前8時半～11時半
皆川 均(みながわ ひとし) 医師

今月の外来診療医(6月)

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔	社浦	社浦		朔			朔	飯島	飯島	交替	
内科2	細川				細川	尾崎	細川	社浦		交替		
内科3		菅野	菅野	尾崎		菅野		菅野	菅野	尾崎	尾崎	
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科		
整形外科	皆川					柴田	鈴木 (第1,2,3,5) 小平					
脳神経内科												
皮膚科	菅谷	高木	菅谷		高木	菅谷	(手術)	菅谷	高木	菅谷		
美容皮膚科	高木	菅谷 (予約制)	高木		高木	菅谷 (予約制)	高木	高木	菅谷 (予約制)	高木		
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田		
婦人科(予約制)			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田		
循環器内科	毛涯			山本					山本			

*土曜日は、第2・第4・第5休診 *循環器内科は、第1・第3金曜日休診 *時間等詳細はホームページをご覧ください *整形外科月曜日は6月17日から