

じょいんと通信



10
月

第187号・湘南鎌倉人工関節センター・2021年10月

秋といえば、やはり《食欲の秋》!!という事で、
当センターの調理師が考えた季節のメニューをご紹介します♪

🍁秋のごちそう炊込みごはん🍁



【材料（お米1合分）】

- ・米…1合
- ◇めんつゆ（2倍希釈）…大さじ3
- ◇水…めんつゆと合わせて210mlになる量
- ・和風だしの素…小さじ1
- ・きのこ3種…合わせて120g（しめじ・舞茸・しいたけ）
- ・牛肉薄切り…50g
- ・彩り野菜…紅葉型人参・絹さや・銀杏水煮などお好みで

【作り方】

- ①米を研ぎ、◇を合わせたものに15分ほど浸水させる。
- ②鉄鍋または土鍋に入れ、和風だしを加えひと混ぜする。
- ③小房にわけたしめじ・舞茸とスライスしたしいたけを敷き詰める。
- ④一口大に切った牛肉をきのこの隙間を埋めるように入れる。
- ⑤鍋を中火にかけ沸いてきたら弱火にし、12分ほど炊く。
（炊飯器でもOK）
- ⑥火を止めて15分ほど蒸らす。
- ⑦蓋をあけざっくりと混ぜ、彩り野菜を飾る。

以上で完成です！

ぜひみなさんもご自宅でチャレンジして、
秋の味覚を堪能されてみてはいかがでしょうか？

▼発行元： 湘南鎌倉人工関節センター

〒247-0061
神奈川県鎌倉市台
5-4-17
電話：0467-47-2377
FAX：0467-47-2370

▼2021年9月手術件数 （単位：件）

人工股関節置換術：52
人工股関節再置換術：0
その他：1

▼10月休診日

なし

すっかり季節も秋になってきましたね。朝夕と風が涼しくなってきました。センターから眺めれる山々もうっすらと赤や黄と色づいてまいりました。体調に留意しつつ、引き続き感染予防に努めてお過ごしください。

<https://skjrc.jp/>

◆お願い◆

現在、通常通りの外来診療を行っておりますが、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）蔓延予防のため、外来待合室の3密を避けるため**原則患者本人のみ**の受診にご協力をお願い致します。（初診・貯血①は除く / 症状に応じて付添は可）皆さまのご理解ご協力をよろしくお願い申し上げます。

新型コロナウイルスの感染防止のため、当面の間、**面会制限**をし、入館時は**検温のご協力**と、**マスク着用**をお願いしております。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

- ・37度以上の熱
- ・咳や喉の痛み
- ・強い倦怠感
- ・呼吸が苦しい

上記症状の有無を確認させていただきます。