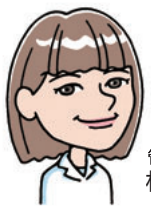
私のおすすめレシピ

新じゃがとアスパラのホイル焼き

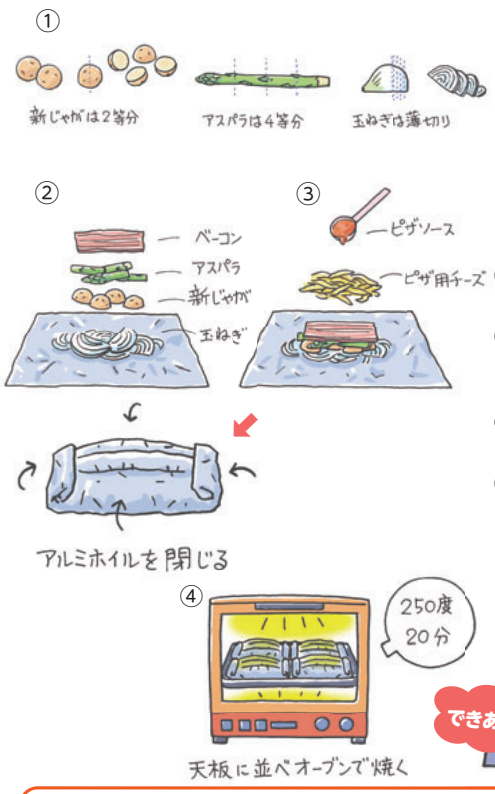


千秋病院
管理栄養士
松井　知

エネルギー：174kcal
塩分：1.1g　1人分

材料（4人分）

- 新じゃが …… 8個
- アスパラ …… 4本
- 玉ねぎ …… 1/2個
- ベーコン（スライス）…… 4枚
- ピザソース ……大さじ4
- ピザ用チーズ ……大さじ4



作り方

①新じゃがは皮付きのまま2等分、アスパラは4等分、玉ねぎは薄切りに切る

②アルミホイルを広げて、1/4量ずつの玉ねぎ、新じゃが、アスパラ、ベーコンの順にのせる

③ピザソースをかけ、ピザ用チーズをのせてアルミホイルを閉じる

④③をホイルごと天板に並べ、250度のオーブンで20分ほど焼く

新じゃがのビタミンC含有量は、通常のじゃがいもの約4倍、レモン約1個分とも言われています。また、アスパラに多く含まれるアスパラギン酸には新陳代謝を促し疲労回復やスタミナ増強に効果があります。ホイル焼きはバーベキューなどのアウトドアにもぴったり。旬の野菜で美味しく栄養を摂りましょう。

お花見で春を満喫！

尾張健友会の事業所、尾張健康友の会の班会などで、お花見が開かれました。今年の春はちょっと早めに暖かくなり、春らんまんの一日を楽しみました。

こすもす病棟の入院患者さんが３月30日、満開の桜の下でティータイムを楽しみました。

北名古屋支部あんしん班は４月４日、毎年恒例の花見ウォーキングに出発しました。残念ながら今年は開花が早く散り際でしたが、歩いた後に皆で食べたいちご大福の味は格別でした。

萩原グループホームちあきのお花見散歩（３面の記事参照）

NEW FACE

新卒職員紹介

①趣味・特技は？
②最近うれしかったことは？
③抱負や意気込みをどうぞ！

松田（まつだ）　有希（ゆき）さん
師長室　看護師

①ドライブ、温泉、旅行、映画鑑賞、料理、食べ歩き
②国試に合格したこと。綺麗な桜を見ることができたこと
③一生懸命努力をしていきます！

岡本（おかもと）　瑞希（みずき）さん
特養第二　介護福祉士

①趣味はゲーム・読書。特技は旅行先でも寝られることです。
②就職できたこと
③未熟ですが、精一杯やらせていただきたいと思います。よろしくお願いします。

渡邉（わたなべ）　羽瑠奈（はるな）さん
師長室　看護師

①愛犬とたわむれること。Netflix をみること
②姪っ子がうまれたこと
③最初は緊張すると思いますが、早く打ち解けて笑顔を伝染させていきたいです!!

廣江（ひろえ）　潤也（じゅんや）さん
師長室　看護師

①ドライブ、写真、おいしい魚を食べること
②五条川の桜がキレイでした。
③精一杯、がんばります!!

倉本（くらもと）　紗彩（さあや）さん
師長室　看護師

①映画鑑賞
②春休みにたくさんお出かけできたこと
③日々学びを深め、取り組んでまいりたいと思います。

渡邉（わたなべ）　里菜（りな）さん
師長室　看護師

①体を動かすこと！スポーツ
②友達とたくさん遊べること！
③一生懸命がんばります!!　毎日笑顔、元気を心がけます!!

渡邉（わたなべ）　華音（かのん）さん
リハビリテーション科
理学療法士

①ペットたちと遊ぶこと、映画鑑賞
②国家試験に合格したこと
③頼られる理学療法士になれるよう、明るい笑顔で取り組みます。

髙浪（たかなみ）　優花（ゆうか）さん
師長室　看護師

①旅行
②友人と食事に行けたこと
③頑張ります。よろしくお願いします。

筑摩（ちくま）　祐貴（ゆうき）さん
リハビリテーション科
理学療法士

①趣味は食べ歩き、特技はサッカーです。
②愛犬がお手やおかわりなどの芸を覚えたこと
③分からないところは積極的に調べて精一杯努力します。

酒井（さかい）　伸江（のぶえ）さん
師長室　看護師

①YouTube を観ること。写真・動画編集
②国家試験の合格
③不安は大きいですが、精一杯頑張ります。

前田（まえだ）　佳穂（かほ）さん
師長室　看護師

①趣味は旅行です。海外は韓国しか行けていないので、ほかの国にも行ってみたいです。
②国家試験に合格して看護師になれたこと
③笑顔を心がけて、患者さんとの信頼関係をつくることを大切にしたいです。

宮上（みやがみ）　遥花（はるか）さん
師長室　看護師

①ネコの動画をみること
②ネコ２匹と家族になれたこと
③感謝と思いやりを大切に頑張ります。

各務（かかみ）　大樹（だいき）さん
リハビリテーション科
理学療法士

①趣味はジムに通うこと。そろばんを習っていたので計算が特技です。
②国家試験に合格できたことです。
③仕事に早く慣れ、患者さんに笑顔を届けられる理学療法士になりたいです。

ご指導のほど、
よろしくお願いいたします