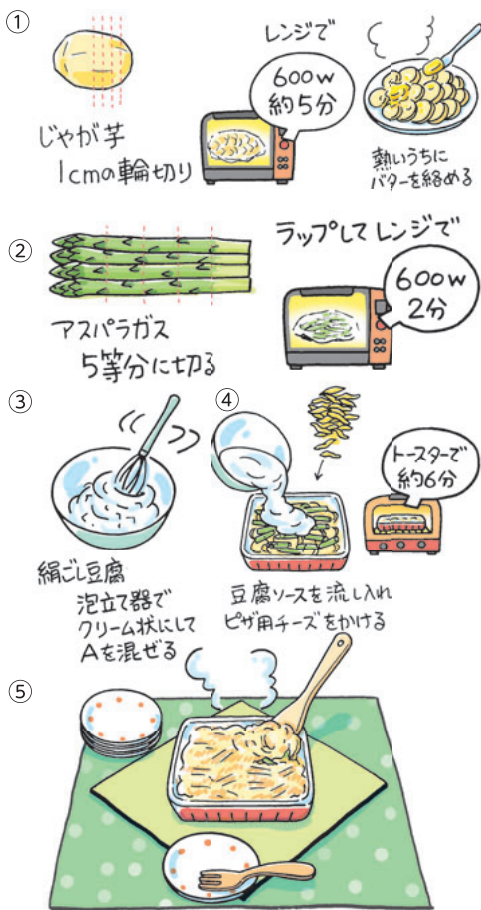


私のおすすめレシピ

豆腐ソースの
ポテトグラタン



千秋病院 栄養科
管理栄養士
古川裕美子



エネルギー：179kcal
塩分：1.2g 1人分

材料(2人分)

じゃが芋.....200g
アスパラ.....4本
バター.....20g
絹ごし豆腐.....300g
牛乳.....100cc
粉チーズ.....大さじ1
コンソメ顆粒.....小さじ2
塩.....小さじ1/4
コンショウ.....適宜
ピザ用チーズ.....40g

作り方

①じゃが芋は皮をむき1cmくらいの輪切りにして耐熱皿に並べ、軽くラップをかけ600wで約5分加熱する。熱いうちにバターを入れ全体に絡めておく。

②アスパラは下の硬い部分(3cmくらい)の皮をピーラーでむき、1本を5等分にカットして耐熱皿に並べ、軽くラップをかけ600wで2分加熱する。

③絹ごし豆腐をボウルに入れ、泡立て器でかき混ぜる。なめらかなクリーム状になったらAを入れ混ぜる(これがホワイトソースになります)→ビニール袋で作ると洗いが減ります。

④耐熱皿に①と②を並べ入れたら③の豆腐ソースを流し入れ、ピザ用のチーズをかける。

⑤トースターで6分くらい焼いたら出来上がり。

ホワイトソースを作る手間が省け、簡単にできるヘルシーなグラタンです。じゃが芋・豆腐・野菜などカリウムを多く含む食品で作っているため、塩分を気にする方も安心です。今回は旬のアスパラとじゃが芋を使いましたが、お好みの野菜で作ってください。

私の
楽しみ・
こだわり
会員の声



当年75歳、後期高齢者になりました。人生100年時代、元気はつらつ、素晴らしいこの時代を持って毎日を送っている方々いらっしゃると思います。私の毎日をさらすのはとても恥ずかしいのですが、順番が回ってきたので披露いたします。

〈楽しみその1〉
毎朝の犬の散歩時、あぜ道に顔を出す草花を観賞します。4月初めならナズナ、ホトケノザ、ツクシというところかな。途中、近所の家々のロウバイ、桃、白梅など見せてもらって楽しんでます。

〈楽しみその2〉
夜のテレビ、月曜は「こころの歌」、火曜は「うち断捨離しました」、木曜は「プレバト」の俳句コーナーなど、うたた寝しながら楽しんでます。

〈楽しみその3〉
趣味のサークルで月2回の脳トレ麻雀とカラオケ、茶の湯、月1回の低山登山、各季節にはバス旅行や一泊旅行を楽しんで心を癒し、生きる英気を養っています。外出が続くと、連れ合いが「また出ていくんか」と言います。「あんたも行くか?」「行かん!」で、一件落着です。

やりたいことだけ

尾西支部 のんきなばあさん

〈楽しみその1〉

毎朝の犬の散歩時、あぜ道に顔を出す草花を観賞します。4月初めならナズナ、ホトケノザ、ツクシというところかな。途中、近所の家々のロウバイ、桃、白梅など見せてもらって楽しんでます。

趣味のサークルで月2回の脳トレ麻雀とカラオケ、茶の湯、月1回の低山登山、各季節にはバス旅行や一泊旅行を楽しんで心を癒し、生きる英気を養っています。外出が続くと、連れ合いが「また出ていくんか」と言います。「あんたも行くか?」「行かん!」で、一件落着です。

NEW FACE

尾張健友会
グループ

新卒、第二新卒の
新入職員を紹介します

- 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!



あきやま りさ
稲山理沙さん
看護師
千秋病院

- ①アニメ、漫画、ゴルフ
②長男の反抗期が緩和してきたこと
③不安もたくさんありますが、早く仕事ができるよう頑張ります



かめい りか
亀井理加さん
看護師
千秋病院

- ①動画・音楽鑑賞
②かまくらのお鍋を食べたこと
③何事にも一生懸命取り組んで、技術や知識を身につけていきたいです



こばやし はな
小林花寧さん
看護師
千秋病院

- ①Netflix、音楽を聴くこと
②初めて北海道に行ったこと
③経験や勉強を積み、信頼してもらえる看護師になりたいです。笑顔で明るく頑張ります



すずき まい
鈴木麻衣さん
看護師
千秋病院

- ①テニス
②おいしい苺パイを食べたこと
③根性はあります。先輩の技術を見て学び、取り入れていきたいです



にわき はや
丹羽葵瀨さん
看護師
千秋病院

- ①音楽鑑賞
②国家試験に合格したこと
③患者さんに寄り添える看護師になります!



はたなか みなみ
畑中美南さん
看護師
千秋病院

- ①すぐに寝られること
②国試に合格したこと
③これからよろしくお祈いします



せとぐち ゆか
瀬戸口由香さん
准看護師
千秋病院

- ①旅行、ゲーム
②まとめて観たかった映画が観られたこと
③より多くの知識をつけて、多くの患者さんに寄り添い、ケアができるよう頑張ります



はせがわ まみ
長谷川真美さん
准看護師
千秋病院

- ①ドラマ鑑賞
②娘の卒園
③明るく、元気に頑張ります。よろしくお祈いします



みなみ まい
南谷舞さん
准看護師
千秋病院

- ①美容系のことが好きです!
②資格取得で周りの人が喜んでくれたこと
③精一杯頑張ります! 笑顔を大切にします



さわだ
澤田あみさん
臨床検査技師
千秋病院
臨床検査科

- ①バレーボール
②国家試験合格
③ご迷惑をおかけすることも多々あると思いますが、早くお役に立てるように頑張ります



しのだ あやか
篠田彩花さん
診療放射線技師
千秋病院
放射線科

- ①音楽鑑賞、旅行
②国家試験合格
③一日も早く仕事を覚え、患者さんに安心して検査を受けていただけるように頑張ります



あさい りょうたろう
浅井稜太郎さん
理学療法士
千秋病院
リハビリテーション科

- ①サッカー観戦、テニス、漫画
②国家試験合格
③まだまだ未熟ですが、一日でも早く理学療法士として病院に貢献したいです



うえなか ゆうと
上中優仁さん
理学療法士
千秋病院
リハビリテーション科

- ①音楽を聴くこと、ライブに行くこと
②国家試験に合格したこと
③何事にも前向きに学んでいきますので、ご指導のほどよろしくお願いいたします



かわい あすか
川合明日香さん
理学療法士
千秋病院
リハビリテーション科

- ①音楽鑑賞
②おいしいご飯屋さんを見つけたこと
③患者さん一人ひとりに寄り添いながら、治療を通じて少しでも力になれるよう頑張ります



みずなみ ゆうすけ
水波祐介さん
理学療法士
千秋病院
リハビリテーション科

- ①飼っているうさぎの世話(動物全般好きです)
②歌手の西野カナさんの活動再開
③たくさん学び、常に成長しつづけられる理学療法士でありたいです!



あんどう まな
安藤真奈香さん
作業療法士
千秋病院
リハビリテーション科

- ①推し活、アニメをもらったこと
②推しからインスタのいいね!をもらったこと
③認定作業療法士になれるよう努力します



あらき ちゆき
新木千由希さん
事務
千秋病院
医療サービス課

- ①節約系ユーチューブを観ること
②新しい財布を買ったこと
③頑張りますので、よろしくお願いいたします



いたや あゆな
板屋歩由菜さん
事務
千秋病院
医療サービス課

- ①音楽、細かい作業
②月に1回ライブに行けること
③分からないことがまだまだありますが、自分なりに頑張っていると思います



すずき かほ
鈴木佳歩さん
事務
千秋病院医療サービス課

- ①音楽を聴くこと、コントラストパスの演奏
②市民吹奏楽団の演奏会で中学の同級生と後輩に会ったこと
③少しずつできることを増やしていけるように頑張ります!



つねかわ ももか
常川桃花さん
保健師
一宮市地域包括支援センターまちなか

- ①温泉旅行、プーさんグッズ集め
②下呂温泉に行けたこと
③対象者の思いに寄り添える保健師になれるように頑張ります