



(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

6月 巡回診療日程表

毎月1回は保険証の提出をお願いします

会場	診療日	診療受付時間	担当医
見立	13(水)	午後 2:00~2:30	小嶋 智子 医師
虫崎		午後 3:00~3:30	
北小浦	6(水)・27(水)	午後 2:00~2:30	
黒姫		午後 3:00~3:30	

会場	診療日	診療受付時間	担当医
鷺崎	18(月)	午後 2:00~3:00	高宮 治生 医師
願	7(木)・21(木)	午後 2:10~2:40	
藻浦		午後 3:10~3:40	
北鶴島	14(木)・28(木)	午後 2:15~2:45	
真更川		午後 3:00~3:30	
江積	25(月)	午後 2:30~3:00	



保健師×モ塩こうじを知っていますか(2)

けんこう5月号で『塩こうじ』について紹介しました。腸内環境を整え、免疫力を高めてくれると話題の発酵食品です。近頃では、塩の代わりに使用し、万能調味料として注目されています。この時期の食材を利用したレシピを今回紹介します。

塩こうじで、固くなりがちな鶏肉がやわらかくなり、たけのこの味も引き立ちます!

塩こうじで鶏・たけのこのご飯

●材料

米 1.5合
もち米 0.5合
茹でたけのこ(真空パック) 1パック
鶏もも肉 1枚
塩こうじ 大さじ2
油揚げ 2枚

★ { 白だし...大さじ3 酒...大さじ2
醤油...小さじ1 みりん...大さじ1

<作り方>

1 鶏肉は切って塩麹をからめ1時間以上おきます。米も洗って水を切り30分程置いておきます。

2 油抜きした油揚げとたけのこを切ります。

3 炊飯器に米と★印の材料を入れて2合分の水に合せます。鶏(塩こうじ共)油揚げとたけのこを入れ炊きます。

塩こうじをまぶして揉むだけ!
最短で30分漬ければ出来上がります。

チキンの塩こうじステーキ

●材料(2人分)

鶏もも肉 2枚
塩こうじ 大さじ2
ブラックペッパー 適量

<作り方>

1 鶏もも肉は切り込みを入れておきます。ビニール袋か保存袋に全ての材料を入れ、よくもんで冷蔵庫で30分ねかせます。

2 フライパンに多めの油をしき、皮目から焼きます。こんがり焼けたら、裏返して蓋をして約7分焼きます。

▶ 余ったらパンにレタスとマヨネーズをはさんでサンドイッチにすると翌朝の朝ごはんにぴったり♪

▶ すりおろしにんにく(適量)とすりおろししょうが(適量)の味付けもおすすです。

新玉ねぎと塩こうじのさっぱりサラダ。
どんどん箸が進む一品です。

新玉ねぎと塩こうじのさっぱりサラダ

●材料(5人分)

新玉ねぎ 2個
きゅうり 1本
トマト 1/2個
塩こうじ 大さじ1
レモン汁 大さじ1
黒こしょう 適量
かつお節 適量
カイワレ大根 適量

<作り方>

1 新玉ねぎはスライスして、水にさらします。きゅうりは細切り、トマトは小口切りにします。

2 水を切った玉ねぎときゅうりを合わせて、塩こうじ、レモン汁、黒こしょうとあえます。

3 2を器に盛り、トマト、かつお節、カイワレ大根のをのせれば、できあがりです。