



《紹介》

11月から月2回 米田圭佑医師 が第2診察室で診療を行います。



米田 圭佑
(よねだ けいすけ)

よろしくお願
いたします。

【経歴】

平成 23 年 3 月 信州大学医学部 卒業
平成 23 年 4 月 トヨタ記念病院 研修医
平成 25 年 4 月 トヨタ記念病院 救急科医師
平成 30 年 1 月 トヨタ記念病院 救急科医長

【資格】

日本内科学会 認定内科医
日本救急医学会 救急科専門医・ICLS インストラクター

【診療担当日】

第2、第4土曜 AM10:00~12:30

※院長診療は通常通りです。

角川俳句
平成二五年三月号

眼裏に
まなうら

残る焰や
のこ ほむら

冬紅葉
ふゆもみぢら

米田正弘

《お知らせ》

【休診のお知らせ】

- ・11月20日(火)の午後
院長出張のため
- ・12月28日(金)午後
~1月4日(金)
年末年始休暇のため

ご迷惑をおかけいたしますが、
よろしくお願いたします。



《こんな料理はいかがですか?》 -- きのこと鶏の味噌バター汁

材 料	分量(1人分)
鶏もも肉	50g
まいたけ	20g
しめじ	10g
にんじん	10g
ほうれん草	20g
●水	150cc
●だし	小さじ1/2
味噌	大さじ1
ごま油	小さじ2
ねぎ	少々
バター	2g

【作り方】

(1人分) 191Kcal 塩分2g

- ① 鶏肉は一口大、まいたけ・しめじは小房に、にんじんは短冊切り、ほうれん草は3cmに切る。
- ② 鍋に油を熱し鶏肉を炒め色が変わったら人参→キノコ類の順にしんなりするまで炒める。
- ③ ●を加えて煮、火が通ったらほうれん草を加えてひと煮する。
- ④ 味噌を溶き入れ器に盛り、お好みで小ねぎを散らしてバターを乗せて完成♪

きのこ類は食物繊維、ビタミンB類、
ビタミンD2、ミネラルなどの栄養素を
豊富に含んだ低カロリー食品です。



《季節の花々》

【トレニア】



- ・ゴマノハグサ科
- ・ツルウリクサ属
- ・原産地
アジア・アフリカ

花言葉 『ひらめき』『愛嬌』

トレニアの雌しべは先端が2つに分かれていて、触れると俊敏な動きで閉じる性質があることから「ひらめき」という花言葉がついています。