

杉村料理長がすすめる簡単レシピをご紹介します♡

5月は、子どもたちが喜ぶ“和風BBQスペアリブ”の簡単レシピをご紹介します。手間を掛けずに美味しいスペアリブで、忙しいお母さんに持って来いのメニューです。お子さんにも喜んでいただける、まさに一石二鳥のレシピです。是非お試しください。



① 茹でる! ② 沸かす! ③ 漬け込む!
簡単3ステップでいつものBBQをちょっと豪華に!
ボリュームもあり軟らかいのでBBQだけでなく
普段の食事でも楽しめます



① 調味料を全て鍋に入れて沸かす
② アク取りしながら軟らかくなるまで茹でる
目安(※沸騰してから30~40分程度)



③ スペアリブが柔らかくなったらボウルやタッパに取り出し、沸騰した調味液をかけ漬け込む
④ 常温で冷まし冷蔵庫で1晩漬けたらOK
⑤ BBQなら炭火で炙るだけまた、ご家庭ならオーブントースターで焼き色を付ければ美味しく食べられます



<和風BBQスペアリブ> 材料

- ・豚スペアリブ(8本)
- ・醤油(1合)・酒(1合)
- ・味醂(1合)・生姜(50g)
- ・砂糖(50g)・にんにく(2片)
- ・水(3合)・鷹の爪(少々)
- ・長葱(青いところ1本分)



▲安井 一馬
やすい かずま

リハビリテーション部“安井理学療法士”による簡単エクササイズ♡

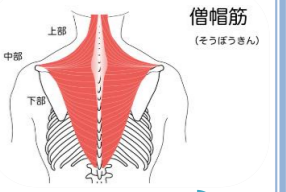
■肩こりや首の凝りに悩む人必見!
テレビやスマートフォン、パソコンなどの使用が長時間続くことで、ストレートネックや猫背など身体に悪影響を与えてしまいます。首は神経や血管が豊富に通っており、筋肉は肩や背中までつながっている筋肉が多いため、首の筋肉をストレッチして健康な身体を作っていきましょう。

方法1



◇方法1

後頭部の下にタオルをかけ、タオルの先端を両手で下に引く
※首の後ろ側の筋肉を伸ばします様に行う



- ・首筋が伸びている事を感じましょう。
- ・それぞれ30秒ずつ行ってみましょう

方法2

◇方法2

右手で左の耳あたりを持ち、右側へ首を倒すように行う
左手で右の耳あたりを持ち、左側へ首を倒すように行う
※左右交互に行う



▲前から見ると...

▲後ろから見ると...

<外来診療時間変更のお知らせ>

コロナワクチン接種の開始に伴い、5月31日(月)より、内科の診療時間を以下の通り変更いたします。

月	}	午後2時~ (診療開始)	変更後	午後3時~ (診療開始)
火				
木				
金				

※尚、他の診療時間及び受付終了時間については変更はありません。また、状況により変更をさせていただく場合があります。何卒、ご理解ご了承くださいませよう願いたします。

接種予約開始まで、今しばらくお待ちください。

◆入院、転院のご相談は、下記までお気軽にお問い合わせください。
医療法人社団 誠和会 長谷川病院
<地域連携部(MSW) ; 渡邊、山本、安部>
電話:043(444)0137 FAX:043(444)0257
ホームページ⇒ <http://www.hp-hasegawa.or.jp/wp/>

<空床情報>
回復期病棟(5床)
療養病棟(2床)
※5/7現在
ホームページで確認できます