

杉村料理長がすすめる簡単レシピをご紹介します

### 初夏の野菜で作る“カラフルピクルス”をご紹介します♪

旬の野菜を使った、彩り豊かなピクルスをご紹介します。ピクルス用マリネ液にカットした野菜を漬けるだけで、美味しいピクルスがご家庭で作れます。漬けておく時間によって、違った味をお楽しみいただけます。冷蔵庫で1週間ほど保存ができるので、少し多めに作り置きをしてはいかがでしょうか。

▲カラフルピクルス完成

▲杉村料理長

▲カットした野菜

▲マリネ液は分量を計量して鍋に入れて混ぜ合わせ、火にかけて沸騰させる

▲野菜を容器に並べて入れ、沸騰させたマリネ液を野菜にかけ、キッチンペーパーで蓋をしたら常温で粗熱を取り冷蔵庫で保管する。冷蔵庫で1週間は保存できます。

お好みの野菜をお試しください

＜初夏の野菜のカラフルピクルス＞ 材料

※ピクルス用マリネ液を作ります。

- 酢 200cc
- 白ワイン 200cc
- 水 400cc
- グラニュー糖 110g
- 塩 30g
- にんにく 2片
- 鷹の爪 2本
- ローリエ 2枚
- 粒黒胡椒 20粒(お好みで)

■杉村料理長のおすすめ野菜

- 人参/7mm角の拍子木切(※軽く塩もみする)
- パプリカ/4cm×2cm位の長さにざく切り
- アスパラ/固い部分は剥き4cm位の長さにする
- キュウリ/7mm幅の輪切り
- ズッキーニ/7mm幅の半月切り
- 大根/1cm角の拍子木切り
- ヤングコーン・ミニトマト
- みょうが/4つ割り

■新型コロナワクチン接種のご予約に関して

次回の予約受付は**6月18日(金)**からとなります。

予約受付は**八街市のコールセンター**へご連絡ください。

**☎0570-080-188**

当院での接種ご希望の方も八街市コールセンターへご連絡をお願いいたします。

“安井理学療法士”による簡単エクササイズをご紹介します♡

運動不足を解消! どこでも簡単エクササイズ!!

日頃から運動習慣をつけて生活習慣病の予防に備えましょう  
梅雨の時期でもご自宅で簡単に行える体操をご紹介します

▲安井 一馬 やすい かずま

○ポイント!

- 膝を曲げた際に身体が横に倒れないようにまっすぐ保ちましょう。
- 左右交互に5回ずつを目標に、徐々に回数を増やしましょう。
- 体が矢印方向に倒れないように注意しながら行いましょう。
- 難しい場合は手すりなど使用して行いましょう。

▲足を肩幅に広げ、両腕を組む ▲左足を横に広げ、右足を曲げる 左右交互に行う

■当院で新型コロナワクチン接種を受ける方へ

＜コロナワクチン接種当日の注意点＞

- 発熱がある場合や体調が悪い場合などは、早めにご連絡ください。
- 肩を出しやすい服装でお越しください。

＜ワクチンを受けた後の注意点＞

- 当院でコロナのワクチン接種をされる方は、接種後15分間の経過観察を行っております。
- 接種当日の入浴は問題ありませんが、注射した部分はこすらないようにしてください。
- 通常の生活は問題ありませんが、激しい運動や過度の飲酒は控えてください。

◆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(3床)  
療養病棟(2床)  
※6/10現在  
ホームページで確認できます