



広報

令和元年11月1日発行

たちばな

第34号

(財)日本医療機能評価機構認定病院

橋 病院

整形外科専門病院

TACHIBANA HOSPITAL

http://www.tachibana-hospital.jp

## 栄養科だより

### 直営給食がスタートしました



令和元年6月より、部分委託給食から直営給食にかわり、新体制となりました。地元の業者さんから新鮮な食材を仕入れ、栄養士の目で確認し、下処理から盛り付けまで全て当院の厨房で行っています。衛生的で、食べやすく、美味しい料理を作るために、全員で試行錯誤しながら日々業務に取り組んでいます。

患者様からいただく「美味しかったよ、ありがとう」などの声は、私たちの励みになります。6階に来た際は、ぜひ気軽に声をかけてください。患者様の日でも早い社会復帰・退院を栄養面からサポートできるよう、今後も安全で、より一層おいしい食事提供を目指していきます。

## タンドリーチキン

### 【材料】(4人前)

・鶏もも肉皮なし	1枚
・塩	小さじ1/3
・おろしニンニク	3g(1/2かけ、チューブ1cm)
・おろし生姜	3g(チューブ1cm)
・玉葱	40g
・プレーンヨーグルト	50g
・カレー粉	小さじ2
・ケチャップ	大さじ1
・豆板醤	小さじ1/3
・酢	小さじ1/3
・油	適量

### 【作り方】

1. 塩～酢までの調味料をボールに全て計り、混ぜ合わせます。
2. 1にカットした鶏肉を入れ、冷蔵庫で30分から1時間ほど漬けます。  
鶏肉を、フォークで刺すと味がよく染みます。
3. フライパンに油を熱し、中火で焼き色がつくまで焼いたら、蓋をして弱火で蒸し焼きにすると、中まで火が通りやすいです。



鶏ももを肉を「皮なし」にすると、1枚あたり約200kcal分減らすことができます。





