

# 宇部リハビリテーション病院だより

第43号 (2019年8月発行)  
医療法人 和同会  
宇部リハビリテーション病院  
電話番号 0836-51-3111

ホームページ  
<http://www.ubereha.jp/>

## 基本理念

患者様の在宅復帰・社会復帰に向けてあらゆる努力をすると共に、障害を持ちながらも、人間らしい生活が送れるよう支援する。



# 簡単！ めんつゆアレンジレシピ

暑い夏には、のどごしのよいソーメンなどの麺を食べる機会が多くなりますね。そこで大活躍するのが『めんつゆ』です。今回はご家庭にある『めんつゆ』を使ったアレンジレシピをご紹介します。

## 炊き込みご飯



- <材料 4人前>**
- ・鶏もも肉 100g
  - ・人参 30g
  - ・しいたけ 2枚
  - ・油揚げ 1/2枚
  - ・ちりめん 20g
  - ・米 2合
  - ・めんつゆ 大さじ5 (2倍濃縮)
- <作り方>**
- ①米は洗ってザルに上げ、水気をきる。
  - ②鶏もも肉は1.5cm角に切っておく。人参は2cm長さの千切りにする。しいたけは石づきを取って0.2cm幅の薄切りにする。油揚げは油抜きをして縦半分に切り、0.5cm幅の短冊切りにする。
  - ③炊飯器に①の米とめんつゆを入れ、2合の目盛まで水を加えひと混ぜする。
  - ④③に②の鶏もも肉、人参、しいたけ、油揚げ、ちりめんをのせて炊く。

- <材料 2人前>**
- ・オクラ 2本
  - ・パプリカ 各1/2個 (黄・赤)
  - ・ピーマン 1個
  - ・茄子 1本
  - ・南瓜 1/16個
  - ・揚げ油 適量
  - ・めんつゆ 大さじ4 (2倍濃縮)
  - ・酢 大さじ1
  - ・ごま油 小さじ1
- <作り方>**
- ①バットに調味液Aを入れて混ぜておく。
  - ②オクラに塩(分量外)を振って板ずりにし、水で洗う。パプリカ・ピーマンは種を取り6~8等分のくし形に切る。南瓜は種とワタを取除き、0.5cm厚さの薄切りにする。茄子はヘタを落として縦半分に切り、さらに3等分する。
  - ③170℃に熱した揚げ油に、②の材料をそれぞれ素揚げにする。
  - ④キッチンペーパーでしっかり油をきる。
  - ⑤④を①に15分~1時間浸して、器に盛る。

## 夏野菜の揚げ浸し



## 和風パスタ



- <材料 1人前>**
- ・パスタ(乾) 100g
  - ・しめじ 20g
  - ・ほうれん草 20g
  - ・ブロックベーコン 10g
  - ・にんにく 1/4欠片
  - ・サラダ油 適量
  - ・めんつゆ 大さじ2 (2倍濃縮)
  - ・こしょう 適量
- <作り方>**
- ①にんにくはみじん切りにする。
  - ②しめじは石づきを取り、ほうれん草、ベーコンは適当な大きさに切る。
  - ③パスタを茹でる。
  - ④フライパンにサラダ油と①を入れ、焦がさないように炒める。
  - ⑤④に②のしめじ、ほうれん草、ベーコンを加えこしょうをし、具に火が通るまでさらに炒める。
  - ⑥⑤に茹でたパスタとめんつゆ大さじ2を加え、全体に絡めながら軽く炒める。

## 患者様の権利

1. 良質で安全な医療を受ける権利
2. 自分で決定する権利
3. 秘密保持に関する権利
4. 選択の自由
5. 情報に関する権利
6. 尊厳性への権利

## 基本方針

1. 日常生活の再構築を目的とした、必要で十分なリハビリテーションを提供する。
2. 専門家として必要な知識と技術の研鑽に努める。
3. 地域・医療機関・施設との連携及び社会資源の活用に努める。
4. 全ての職員が在宅復帰という目標を共有し、リハスタッフとしてチーム医療を実践する。

※めんつゆは全て原液(2倍濃縮)を使用しています。

宇部リハビリテーション病院 栄養部