

ひまわり会新聞

平成 29 年度 ひまわり会お茶会実施!!

2018 年 2 月発行
済生会横浜市南部病院
編集：安部川、菊地

2 月 27 日木曜日 14 時から南部病院内で、お茶会を開催しました。

山田医師が、2018 年 12 月号「さかえ」の高齢者糖尿病の治療の特集を読み合わせ、参加者が低血糖時の対処方法や運動療法の工夫など話しました。患者さん同士で、話をする事でお互いの体験を聴いて、有意義な時間を過ごすことが出来ました。そしてお楽しみは…

今年も管理栄養士の実習生がデザートを用意してくれました！フルーツがのっているかわいいデザートでした。



***** おからせんべい *****

25 枚分の材料(150kcal)：生おから 40g 小麦粉 20g 塩 ひとつまみ(約 1g)
オリーブオイル 小さじ1 青のり 適量

作り方：①材料を全てボウルに入れてしっかり捏ねる

②2 枚のクッキングシートの間で生地を 1 mm 程度まで薄くのばす。

③3～4 cm 角くらいに切る。

④フライパンを火にかけ、弱火で両面に焼き目が付くまで焼く。カリカリになるまで 2、3 回裏返ししながら焼く。



〈本日の献立〉

- ・ココアプリン(106kcal) ・おからせんべい(18kcal) ・ラカントチョコレート 1 枚(25kcal)

〈お土産〉

- ・うまかつきあう 80kcal ショコラ (1 箱 4 本入り 80kcal のチョコレート)

お茶とデザートを、参加者と一緒に長田医師、山田医師全員でいただきました。おからせんべいは、カリカリの触感で、少ない量でしたが、良く噛むことで満足感があります。皆さんも自宅で作ってみてください。