

ほっとサロンだより



島根も雪がよく降りましたね。でも降り続く事が少なかったです。積雪になっても溶けてはまた降り、溶けてはまた降りでした。山の方は大変だったかと思いますが、平地の方は凌ぐ事が出来ました。東北地方の事を考えるとやはり出雲の神様に守られているのでしょうか？

受験が済み、合格発表を待つ御家族もいると思います。3月4月と何かと忙しい事でしょう！！体調管理をしてくださいね。まだ朝晩の冷え込みは厳しいと思いますので、風邪など引きません様に、マスク着用、手洗い、うがい続けてください。お願いします。

ほっとサロンのご案内

日時：3月10日（月）

10:00~12:00

場所：3階ほっとサロン

お問い合わせ

小林 090-5370-4689

・飲み物はご持参下さい。

・食べ物は禁止です。

・マスク着用をお願いします。

※入院患者さんは
ご遠慮願います。

がん患者のための食事レシピ ふわふわ卵焼き

嚥下困難、食欲不振などの方を元気づけるレシピ！

材 料

白身魚 100g 卵 2個 人参 30g ほうれん草の葉先 60g マヨネーズ 30g
薄口しょうゆ 10cc 生クリーム 15g だし汁 90cc 片栗粉 小さじ2

作り方

- ① 魚は蒸してほぐす。人参と茹でたほうれん草はみじん切りにする。
 - ② ボールに卵を割りほぐし、①の材料と調味料、だし汁を加えて混ぜる。
 - ③ アルミカップに入れ、蒸し焼きにする。
- ※フライパンで作る場合は、卵液のだしの量を多めにし、スクランブルエッグを作る要領で卵を炒って餡かけにする。



<患者さんの感想>

・ふわふわして食べやすく飲み込みも大丈夫！ ・味もしっかりして美味しかった。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎月第2月曜日 10時から12時まで**オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋(空間)です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

お問い合わせ先:0853-20-2545(がん患者・家族サポートセンター)

