

ほっとサロンだより



3月を迎え春はそこまでと感じますね。

関東の方では史上初 2月に夏日になっています。この夏日は 25度以上で 104年振りとニュースで知りました。強い南風で暖気が列島へ流れ込みました。東京江戸川沿いには河津桜が咲いています。

朝晩の冷え込みはまだ厳しいですね。霜が降りた朝の寒さ！！冷たいこと！！日中の暖かさは嬉しいですね。

3月は卒業・入学・入社・引っ越しなど忙しい時期です。体調を管理して、無理せずお過ごしくださいね。



ほっとサロンのご案内

日時 3月9日(月)

23日(月)

10:00~12:00



お問い合わせ：

小林 090-5370-4689

※入院患者さんは病棟スタッフの許可を得てからお出掛け下さい

・マスク着用をお願いします。



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・第4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)