

レトルト食品にひと手間加えてさらに美味しく！！ ～簡単レシピのご紹介～

栗山赤十字病院 管理栄養士 眞井 睦子

レトルト食品を使ったお手軽で簡単、さらに美味しく、見た目も豪華なレシピをご紹介します。いろいろなレトルト食品に応用が出来る上に、調理時間もかかりません。レトルト食品を購入する際に気を付けたいのが「塩分」です。メーカーや種類によって異なりますので、裏面の「塩分相当量〇〇g」という表示を参照しましょう。レトルト食品を上手に活用することで、料理の幅も広がり、美味しく食べれば栄養満点！夏バテを防止しましょう！

～さっぱり夏カレーライス～

材 料（2食分）：レトルトカレー１パック、冷凍野菜（今回はカリフラワー・玉ねぎ・なす・ブロッコリー等を使用）適量、ケチャップ大さじ１、カレールウひとかけら 水１５０cc

作り方

① 鍋にレトルトカレー、冷凍野菜、ケチャップ大さじ１、水１５０cc とカレールウひとかけらを加える。

② ①を弱火で５～６分、カレールウが溶けるまで煮つめて出来上がり。

※一口大に切ったトマトや粉チーズを加えてもおいしい。

ポイント！
材料をすべて加えてから
火にかける



冷凍野菜を加えたレトルトカレー（一食分）

カロリーは１３０～１８０kcal くらいにアップし、たんぱく質は３～５g（ハウス食品が多め）
塩分は１.５～２g くらい（これは、通常のレトルトカレーの一食分とほぼ同じです。）

ただし冷凍野菜を加えることで、カリウムや食物繊維、ビタミンB1、B2、B6、そしてビタミンC、葉酸、ベータカロテンがアップします。

＜参 考＞

通常のレトルトカレー（一食分）

カロリーは１００～１６０kcal くらい
たんぱく質は３～５g（ハウス食品が多め）
塩分は１.５～２g くらい
（安価のものほど塩分が高いため注意）

※レトルトのミートソースを使用する場合

レトルトカレー同様に、ゆで大豆、冷凍ブロッコリー、冷凍のミックスベジタブルを加えて、火にかけて温めます。何も加えず食べるより、栄養価が増量します。

ゆで大豆のたんぱく質、そしてブロッコリーやミックスベジタブルに含まれるビタミンB群や葉酸、ビタミンC、そしてベータカロテンが栄養価を高めてくれます。

いろいろなレトルトで、ぜひ試してみましょう！！

朝食時にたんぱく質を！！

上記で紹介したゆで大豆や肉や魚類など、朝食時にたんぱく質を強化することで筋肉量の低下を予防できることがわかっています。皆さんもしっかり朝食時にたんぱく質を取りましょう。

参考文献：Distribution of dietary protein intake in daily meals influences skeletal muscle hypertrophy via the muscle clock

◎職員募集中！！

栗山赤十字病院では、職員を募集しています。私たちと一緒に働きませんか？

- ① 《職 種・雇用形態》 視能訓練士・パートタイマー
《募集人数・業務内容》 1名・眼科外来業務
《勤務時間》 毎週月曜日（祝日除く）9：00～12：00
《日 給》 10,000円
- ② 《業務内容・雇用形態》 医事課業務（経験者優遇）・臨時職員
《募集人数》 若干名
《勤務時間》 月曜日から金曜日（祝日除く）8：20～17：00
（休憩55分 実働7：45）
《雇用期間》 採用日から令和5年4月30日
《時 給》 900円以上

詳細は、総務課までお問い合わせ下さい。

◎患者様へのお願い

風邪症状（のどの痛み、鼻水、発熱等）がある患者様は、発熱外来での診察となり
予約が必要です。直接来院されないようご協力をお願いいたします。

～発熱外来について～

予約・受診相談は平日の午前中、専用電話にて承ります。

※専用電話番号 0123-72-5084

- ・相談時間：平日 8：30～12：30
- ・診療時間（予約制）：平日 13：30～16：00

◎皮膚科出張医師予定 ※都合により変更する場合があります

★田村 明美 医師 9／6（火）・20（火）

★阿部 清秀 医師 9／13（火）・27（火）

 栗山赤十字病院（電話番号：0123-72-1015）

栗山赤十字病院 外来診療体制

令和4年9月1日

		受付時間	診療開始時間	月	火	水	木	金
内科	午前	8:20～11:30	8:30 ◎出張医師は9:00	天崎吉晴 ◎大江悠希 (北海道大学病院) 宮本光毅	宮本光毅 深江淳 石塚広司 渡辺光明	天崎吉晴 佐々木紀幸 石塚広司 深江淳	◎垂水政人 (北海道大学病院) 佐々木紀幸 石塚広司 ※3 (兼呼吸器) 渡辺光明	天崎吉晴 佐々木紀幸 宮本光毅
	午後	13:00～15:00	13:30	深江淳	応援医師	宮本光毅	垂水政人 (北海道大学病院)	当番制
リウマチ科	午前	予約制						深江淳
	午後	予約制			天崎吉晴			
循環器内科 〔札幌心臓血管クリニック〕	午前	8:20～11:30	9:00	出張医師			出張医師 ※4	
	午後							
外科 〔北海道大学病院〕	午前	8:20～11:30	9:00	出張医師		出張医師		出張医師
	午後	13:00～16:00	13:30	出張医師		出張医師		出張医師
整形外科 ※1	午前	8:20～11:30 8:20～11:00(磯部)	8:30 ◎出張医師は9:00	大西勉	◎磯部9/13・27 ◎菱村9/6・20 (下肢・予約制)	大西勉	◎遠藤9/8・22 (上肢・予約制) 注射専門9/15・29 (予約制)	大西勉
	午後							
耳鼻科 〔北海道大学病院〕	午前	8:20～11:30(木) 8:20～11:00(金)	9:00				出張医師	出張医師
	午後	13:30～15:30	14:00(火) 13:30(木)		出張医師		出張医師	
皮膚科 〔あけ美肌クリニック〕	午前	8:20～12:00	9:00		田村 9/6・20 阿部 9/13・27			
	午後	13:00～14:30	13:30		田村 9/6・20 阿部 9/13・27			
泌尿器科 〔札幌医科大学病院〕	午前	8:20～12:00	9:00			出張医師		
	午後	13:00～15:00	13:30			出張医師		
精神科 ※2 〔島松病院〕	午前	8:20～12:00	9:00		服部晃広		渡邊一平	
	午後	13:00～15:00	14:00		服部晃広		渡邊一平	
眼科 〔岩見沢市立総合病院〕	午前	8:20～11:30	9:00					出張医師
	午後	13:00～15:00	13:30					出張医師

※1 整形外科外来の診察について

火曜日 ①第2・4週 (9/13・27)

②第1・3週 (9/6・20)

木曜日 ①第2・4週 (9/8・22)

②第3・5週 (9/15・29)

… 磯部 ひろみ 受付時間8:20～11:00

… 下肢:予約制 菱村 亮介(斗南病院)受付時間8:20～11:30

… 上肢:予約制 遠藤 健(北海道大学病院)

… 注射専門外来:予約制 大西 勉

※2 精神科の初診については、受診される前にお電話でご相談ください

※3 毎週木曜日の禁煙外来は、当面の間休診いたします

※4 循環器内科外来は5月より毎週月曜日と木曜日の診察となります