

◎おうちで Cooking ～「食パンで作れる」冷たいココアケーキ～

2月14日はバレンタインデーですね。

かんたんに出来て美味しい、しかも**低カロリー**のアイスクリームをご紹介します。
おやつにもぴったりなので、暖かいお部屋で食べてみてはいかがでしょうか？

【材 料】：1 個分 260kcal
食パン（6 枚切）1 枚 ミルクココア（粉末）小さじ 2 杯
バニラアイス（小）1 個 チョコクッキー 1 枚



【作り方】

下準備：アイスを室温で完全に溶かしておく。

- ① 食パンのミミを取り除き、4 等分に切る。
- ② 溶かしたアイスをミルクココア（粉末）を加えてよく混ぜる。
- ③ アルミホイルを 30 センチくらいの長さにカットし、4 等分にした食パン 1 枚を真ん中に置く。②をカレースプーン 1 杯分くらい食パンにかけて、その上に食パンを 1 枚のせる。さらに②をかけてまた 1 枚のせていく、を繰り返す。
- ④ 食パン 4 枚分のせが終わったら、アルミホイルを食パンに添うように包み、残った②のアイスをかけて **5 分ほど常温で置いておく。**
- ⑤ ④を**冷凍庫**で冷やす。
- ⑥ 固まったらチョコクッキーを⑤にのせる。（砕いて乗せても OK！）

情報提供：栗山赤十字病院 管理栄養士 真井 睦子

◎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 2/1(火)・15(火)
- ★阿部 清秀 医師 2/8(火)・22(火)

栗山赤十字病院外来診療体制

令和4年2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 ◎ 續木 惇 (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	出張医師	
	午後	13:00～16:00	13:30	出張医師	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(火)	8:30 ◎出張医師は9:00	大西 勉	◎ 磯部 ひろみ	大西2/2・9 ◎ 菱村2/16 (下肢・予約制)	◎ 遠藤2/10・24 (上肢・予約制) 休診2/3・17	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 2/1・15 阿部 2/8・22			
	午後	13:00～14:30	13:30		田村 2/1・15 阿部 2/8・22			
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

- 水曜日 ①第1・2・4週 (2/2・9) … 大西 勉
 ②第3週 (2/16) … 下肢:予約制 菱村 亮介(北海道大学病院)
 木曜日 ①第2・4週 (2/10・24) … 上肢:予約制 遠藤 健(北海道大学病院)
 ②第1・3週 (2/3・17) … 休 診

※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12/17より毎週月曜日と金曜日の診察となります