



4月5日(水)浜田市長来院

浜田市長による 研修医歓迎激励会

4月初旬、久保田浜田市長が来院され、初期研修医へ歓迎の挨拶をしていただきました。市長からは、「研修に力を注ぐとともに自然豊かな浜田での生活を楽しんでほしい」とのお言葉を頂きました。当院からは1年目6名、2年目4名の研修医が参加し、浜田での研修を希望した理由や、将来どのような医師を目指しているのかについて、自己紹介と共にお話しさせていただきました。お魚センターや石見神楽についての話題も飛び出し、終始和やかな雰囲気です座談時間が過ぎました。これから長い医療の道を進む研修医にとって、大変励みになる機会となりました。

診療や病棟で、研修医が地域の皆さまにお目にかかる機会もあるかと思えます。至らない点もありますが、一人前の医師になるために日々精進して参りますので、これからも温かいご支援を宜しくお願い致します。



健康レシピ

春キャベツのサラダ

今回は春の食材である桜えびと春キャベツを使用したサラダをご紹介します。春キャベツは3月～5月頃に旬をむかえます。普段おなじみのキャベツとは少し違い、瑞々しくて食感がやわらかく、甘さがあるのが特徴です。そのため、サラダなどの生食に向いており、火を通す場合はさっと軽めにするのがポイントです。



作り方 材料(4人分)

★春キャベツ	240g
★オリーブオイル	12g
★卵	1個
★しょうゆ	8g
★桜えび	6g

1人前

59kcal

- ①春キャベツは一口大に切り、さっと茹でて水気を切る。(お好みで生のままでも大丈夫です)
- ②フライパンで炒り卵を作る。
- ③粗熱がとれたら①の春キャベツと②の炒り卵、さらに桜えびを混ぜ合わせ、オリーブオイルを絡める。その後、しょうゆで味付けをして完成。