外来担当医師一覧表（外来受付時間　午前９時 ～ 午前 11 時 30 分）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科（新患）	八鍬 秀之	松川フレディ	八鍬 秀之	柏木 政伸	山門　進	岸田 輝幸
内科（再診）	山門　進	柏木 政伸	高田 啓介	高田 啓介	松川フレディ	
整 形 外 科	河野　清					
皮　膚　科			宮田 新※1			
血液・超音波						田近 賢二※2
認知症外来		松川フレディ			松川フレディ	

①*1 宮田医師(皮膚科)は月に1～2回午後からの診察です。(受付は午後2時より)
②*2 田近医師(血液疾患・超音波診断)は隔週の診察です。事前に診察日をご確認ください。
③　月曜日から金曜日は外来リハビリテーションを行っております。

フレディ松川の認知症外来
(毎週火曜日・金曜日14時～)
予約が必要です。
お気軽にお電話ください。
☎ 0466-82-7311㈹

なお、一般健診、企業健診、人間ドック(日帰り、要予約です)、特定健診・特定保健指導、藤沢市健診（胃がん、大腸がん、B型肝炎含む)、生活機能評価等も行っております。
お気軽にお問い合わせください。

菜の花とあさりのペペロンチーノ

○材料
- 菜の花　80～90g
- 椎茸　2～3枚 スライス
- あさり　100gくらい（砂抜きしておく）
- パスタ（1.6mm～1.7mm）二人前
- にんにく　ひとかけら
- オリーブオイル　大さじ２
- 塩　小さじ1/2（味見してください）
- 唐辛子(輪切りでも1本でもO.K.)

○作り方
①あさりは水を切り、オリーブオイルで炒め、白ワイン80mlを加えて蓋をして蒸す。あさりが開いたら火を止めて汁とあさりは別にしておく。
②たっぷりの湯でパスタを茹でる。(塩少々)
③みじん切りのにんにくをオリーブオイルで炒めて、香りが立ってきたら唐辛子と椎茸を加えて炒め、①の汁を加えてすぐによく混ぜ、塩を加える。
④パスタの茹であがり20秒前に菜の花を一緒に茹でてから、湯を切っていっきに炒めて①のあさりを加えてよく混ぜ、味見をしてO.K.ならできあがり。

2つの菜の花レシピ春をいただきましょう

菜の花のからし和え

○材料
- 菜の花　60g～70g
- 油揚げ　1枚　・しめじ　1/2パック程度
- A { 八方だし※　200ml / 薄口しょうゆ　小さじ２ / 醤油　小さじ１ }
- 溶きがらし　小さじ1/2（湯で溶いておく）（チューブタイプでも可、同様。）

○作り方　①菜の花は洗って、かたい部分を切り、熱湯に塩少々を加えて30秒ほど茹でる。冷水に取り、冷ましてからザルにあげて水気を取る。しめじも同様に軽く茹でておく。②油揚げはフライパンで素焼きにする。両面に軽く焦げ目がついたら、縦に2等分し5mm幅くらいに切っておく。
③ボウルにAを入れて菜の花、しめじ、溶いたからしを加えてよく混ぜる。油揚げを加えて混ぜたら余分な汁を絞り、容器に乗せてできあがり。(※八方だし=昆布と鰹節でとったお出汁)

当院へのアクセス

編集後記

新しい年度が始まりました。私は相談室に来て2年目になり、3月にはサービス付き高齢者向け住宅が開設されました。

景気の話やテロなど暗いニュースも多くありますが、春爛漫、気持ち新たに仕事も遊びも精一杯取り組みます！

佐々木　綾香(医療相談室)

1.レモン　2.みかん　3.サクラ水　4.ワンコー　5.かぼちゃ　6.ごぼう　7.キャベツ　8.おさむ　9.パセリ　10.あんず