



行楽弁当

爽やかで暖かい季節となりました。

お弁当を作って庭先でひなたぼっこをしませんか？

綺麗に詰めたお弁当を持って、春のそよ風を感じながら
食べるお弁当は格別です。



韓国風のり巻き～キンパ～

竹の子を入れると食感にアクセントがつかます

【材料(2人分)】

・ごはん	200g	・牛肉	80g	・人参	10g
・ごま油	大さじ1/2	・料理酒	大さじ1	・春キャベツ	1枚
・いりごま	小さじ1	・焼肉のタレ	大さじ2	・海苔	1枚
・塩	ひとつまみ	・竹の子	30g		

【作り方】

- ①ごはんにごま油、いりごま、塩を入れてよく混ぜる。
- ②耐熱皿に牛肉、料理酒を入れて良く混ぜ、ラップをして500Wで5分加熱する。
- ③茹でた竹の子を千切りにする。
- ④③と焼肉のタレを②に加える。再びラップをして500W2分加熱する。
- ⑤千切りにした人参、春キャベツをゆで、水気をよく切る。
- ⑥まきすの上に海苔を置き、奥2～3cm空けてごはんを平らに広げる。
- ⑦ごはんの上に具材を順に並べて巻き、2cm幅に切る。

菜の花のピーナッツ和え

ピーナッツを加えると風味良く仕上がります

【材料(2人分)】

・菜の花	100g
・だしの素	少々
・砂糖	小さじ1
・醤油	小さじ1
・ピーナッツパウダー	大さじ1



【作り方】

- ①菜の花は塩ゆでし、水気を切り3cm幅に切る。
- ②ポウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ③菜の花を②に加えよく混ぜる。

いちご寒天

いちごをまるごと入れて贅沢に！

【材料(2人分)】

・いちご	4個
・牛乳	200ml
・砂糖	25g
・粉寒天	2g
・水	50ml

【作り方】

- ①鍋に水、砂糖、粉寒天を入れ混ぜ合わせ、中火で加熱する。
- ②牛乳を半分加え、2分加熱する。
- ③残りの牛乳を加え1分弱火で加熱する。
- ④容器にいちごを並べ、③を流し入れる。
- ⑤粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



宇部リハビリテーション病院だより

ホームページ

<http://www.ubereha.jp/>

第45号 (2020年5月発行)

医療法人 和同会

宇部リハビリテーション病院

電話番号 0836-51-3111

基本理念

患者様の在宅復帰・社会復帰に向けてあらゆる努力をすると共に、
障害を持ちながらも、人間らしい生活が送れるよう支援する。



患者様の権利

1. 良質で安全な医療を受ける権利
2. 自分で決定する権利
3. 秘密保持に関する権利
4. 選択の自由
5. 情報に関する権利
6. 尊厳性への権利

基本方針

1. 日常生活の再構築を目的とした、必要で十分なリハビリテーションを提供する。
2. 専門家として必要な知識と技術の研鑽に努める。
3. 地域・医療機関・施設との連携及び社会資源の活用を努める。
4. 全ての職員が在宅復帰という目標を共有し、リハスタッフとしてチーム医療を実践する。