



* kizuna 第24号 *

☆ 今回のテーマ ☆

○新入職員紹介

○簡単！おもてなシイタリアン

○4Dエコーフォトギャラリー

☆新入職員紹介☆

一人一人丁寧に寄り添ったケア
ができるように頑張ります。

明るく皆さんのお産を
サポートします。



毎日笑顔で頑張ります。

ひとりひとりに寄り添った
ケアを提供します。



4月から入職致しました。
患者さまに寄り添ったケアができるよう
頑張っていきます。
よろしくお願いします。

得意料理はイタリアンです。



笑顔で頑張ります。



よろしくお願いします





柴田さんのイタリアンレシピ
夏野菜たっぷり簡単

カポナータ



Cook Takeshi Shibata



材料（4 人前）

- 玉ねぎ・・・1/2 個
- ニンニク・・・1 カケ
- ズッキーニ・・・1 本
- 茄子・・・2 本
- パプリカ・・・1 個
- ダイストマト缶・・・100 g
- 白ワイン・・・50 cc
- 塩・胡椒・・・少々
- オリーブオイル・・・適量



作り方

- ①野菜をそれぞれカットする
 - ・玉ねぎ…半分にカットして芯を外してスライス
 - ・ニンニク…芯を外してみじん切り
 - ・茄子、ズッキーニ、パプリカ…それぞれ角切り
- ②鍋にオリーブオイルを入れてニンニクを投入。
火をつけてニンニクから香りが出てきたら
玉ねぎを入れて塩を少々、弱火で炒めましょう。
- ③全体が柔らかくなったら白ワインを入れ煮詰めて、
全体の水分が無くなった頃にトマト缶を加えて
一度火を止めます。
- ④鍋とは別にフライパンでズッキーニ、茄子、
パプリカを、それぞれオリーブオイルで炒める。



★まとめて炒めるより、
それぞれの食感を
楽しむためにも、
別々で炒めましょう！

★軽く塩をして、
強火でサッと炒める
のがポイント！



- ⑤炒めた野菜を
最初の鍋にそれぞれ加えて混ぜたら一度味見を。
お好みで塩を加える。
- ⑥鍋に蓋をして火を付けて、全体がグツグツし始めた
ら火から下ろして冷めるまで放置(笑)
- ⑦冷めたら、胡椒で香りを付けて仕上げのオリーブ
オイルをかけて完成！！

楽しみかた色々アレンジメニュー

- ★チーズを乗せてカポナータグラタン
- ★茹でたてパスタでスパゲティカポナータ
- ★パンに乗せてカナッペ

お魚、お肉料理の付け合わせにもぴったり！

4D エコーフォトギャラリー



今回も診察室で撮れた
かわいい赤ちゃんの
写真をご紹介します！

