

お～えん

医療や健康づくりに役立つ情報を発信し

皆さまのココロとカラダをお～えんする岡谷市民病院の広報誌



「特集」 こつそしょうしょう 骨粗鬆症治療薬と骨折



2025 新年を迎えて	2.3
【特集】骨粗鬆症治療薬と骨折	4.5
第10回 岡谷市民病院「病院祭」開催しました	6.7
新任医師を紹介します・年末年始休診のお知らせ	8
令和6年度 第1回市民公開講座「血糖値から学ぶ、糖尿病」	9
岡谷市民病院 休診カレンダー	9.10
認定看護師からの耳より情報 「新しい血糖測定について 間歇的スキャン式持続血糖測定」...	10
岡谷市民病院 外来診療案内	11
良質で栄養価の高い「卵の栄養」	12

表紙の写真：岡谷市民病院の屋上からは
岡谷市街、諏訪湖、八ヶ岳連邦、富士山
(今回は残念ながら見えませんでしたが)
を一望することができます。素晴らしい
景色と環境に感謝して、2025年もどう
ぞよろしくお願いいたします。



岡谷市民病院
OKAYA CITY HOSPITAL

新年を迎えて



岡谷市民病院 事業管理者

天野 直二



新年明けましておめでとうございます。

コロナもインフルエンザと並んだ一般的な感染症になりましたが、まだまだ周到な注意が必要です。なかなか定まらない忙しい世相ですが、これからは「コロナ後の医療と健康管理」を見据えて私ども医療者は今まで以上に立ち向かっていきます。

地域医療構想が叫ばれて久しいですが、地域の方々に満遍なく医療を提供することが焦点と考えています。岡谷市民病院は、急性期、地域包括ケア・医療、回復期、慢性期、緩和と多彩な機能を有しており、その特徴を発揮できる諏訪医療圏でも湖北地域の有数の中核病院であります。さらに地域医療の根幹である在宅での健康を守る医療を目指してその充実を図ることが喫緊の課題となっています。

未病期から、周産期、乳幼児期、学童から思春期、働き

盛りの青年期から壮年期、老齢期、そして人生の最終段階と、このすべてのライフステージを温かく見守ることが医療の本質と考えています。このためにも病院の質を担保することがとても重要であり、質が高ければ工夫によっていくらかでも医療の隙間を埋めることが出来ると信じています。

例年述べていることですが、諏訪圏域の湖北を守る中核病院としての自覚のもとに掲げられた本院のミッションとビジョンを再確認します。これらを念頭において診療に携わる意義はとて大きいと考えています。

ミッションは、「地域の総合病院として、急性期から慢性期までの幅広い診療機能等を維持し、高度で総合的な医療を提供することにより、地域の方々の生命と健康を守る」であり、ビジョンは、「整備された病院施設を最大限活用し、高度で良質な医療を安定して提供できる体制を整備することにより、病院に対する皆様の期待に応え、信頼され親しまれる病院を目指す」ことです。地域の方々により広い範囲で医療が展開できること、そして職員の一人一人が自らの質向上に専念し専門性を高めることを切に願うばかりです。

今年も格別なるご指導、ご支援をよろしくお願い申し上げます。

2025



岡谷市民病院 院長

内山 茂晴



新年明けましておめでとうございます。本年もよろしく
願います。

昨年は、本邦におけるほとんどの病院が、診療材料費高騰や人事院勧告による給与改定、さらに恐らく予防医学の発達、それに伴う国民の健康意識の向上、温暖化や人口減少による入院患者減、診療報酬が支出増に見合っていない、などから大変厳しい運営を強いられておりました。今年になってもその流れは当然のことながら変わらず、今年はたくさんの医療機関が縮小あるいは経営破綻するとの予測が大半です。

このような状況の中でも当院は公的病院として、率先して少なくとも現在の診療レベルを維持しつつ地域医療を守っていきます。当院の特徴の一つは多機能です。急性期、回復期リハビリテーション、地域包括ケア、緩和ケア、健

診に加え、新たに地域包括医療病棟を新設し、今まで以上に地域の需要に応えていきます。これは当院の宿命であり、私どもは今まで以上に能力を発揮して、患者様のケアに尽力いたします。

今年は巳年です。蛇は皆に嫌われていますが、実は古くから「再生と変化」を象徴する動物なのだそうです。脱皮して成長する蛇は、その生命力から「不老長寿」を象徴するとも言われ、時には神の使いとして信仰されてきたこのことです。

ところで昨年のご挨拶では辰年に因んで「臥龍」についてご紹介いたしました。当院主催で開催された第41回中部日本手外科学会では、臥龍のごとき将来を囑望されるような若手医師を多く発見しました。また日頃病院内を回っていると優れた医療者になるだろうなと思わせるような職員に出会うことができました。

今年はそれに引き続き、「臥龍蛇の勢い」を見たいと思っております。龍が横たわり、蛇がその力を合わせて更なる勢いをつける様子を表現した言葉で、職員の皆さんの持つ潜在的な力や才能を発揮し、素晴らしい成果をあげることを願います。

こつそしょうしょう



〈特集〉

骨粗鬆症治療薬と骨折

薬剤科 小椋

骨粗鬆症とは？

こつそしょうしょう

骨粗鬆症とは加齢や長年の生活習慣などにより骨の強度が低下し、骨折を起こしやすい状態のことです。

骨粗鬆症は閉経後の女性や高齢者で好発します。これは閉経により骨形成作用のある女性ホルモンが分泌が低下することや、高齢による骨形成機能の低下が要因であると考えられます。

このような閉経や加齢は避けることのできない要因ですが、左記のように避けられる要因も存在し、骨粗鬆症はこのような避けられる要因を回避することで、ある程度予防することが可能です。

避けられる骨粗鬆症の要因の例

- ・生活習慣の乱れ
- ・カルシウム不足
- ・ビタミンDの不足
- ・ビタミンKの不足
- ・喫煙
- ・日光に当たらない生活
- ・運動不足



また、骨粗鬆症の治療では食事療法、運動療法、薬物療法を組み合わせることで治療を行っています。薬物療法では、数ある骨粗鬆症の薬の中でもビスホスホネートという薬が多く使用されます。ビスホスホネートは骨を壊す細胞を妨害し、骨の分解を防ぐことで骨量を増加させる薬剤で、週に1回や月に1回飲む製剤が多く、毎日服用しなくて良いのも特徴です。

脆弱性骨折とは？

ぜいじやくせいこつせつ

脆弱性骨折とは骨粗鬆症による骨の強度不足により、通常よりも小さい外傷（転倒など）で生じる骨折のことです。左記のような骨折を生じます。

脆弱性骨折の例

- ・椎体骨折（背骨）
- ・大腿骨近位部骨折（股関節）
- ・橈骨遠位端骨折（手首）
- ・上腕骨近位端骨折（肩）



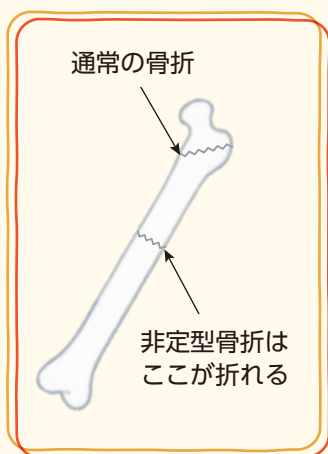


脆弱性骨折を生じた際はその骨折の治療に加え、更なる骨折（二次性骨折）を予防することが大切です。脆弱性骨折の背景には骨粗鬆症があるため、骨粗鬆症を治療することが二次性骨折を予防することに繋がります。そのため脆弱性骨折後はビスホスホネート等を用い、骨密度を上昇させ骨粗鬆症の治療に努めます。

ひていけいこっせつ

非定型骨折とは？

非定型骨折とは、骨粗鬆症の治療薬であるビスホスホネートを長期間使用することで大腿骨などにごく稀に生じる骨折のことです。



前述したとおりビスホスホネートは骨の分解を抑制し、骨密度を高める効果がありますが、長期間使用すると骨の代謝に異常を生じ、骨形成までも障害され、転倒しなくても骨折してしまうこと

があります。

一見、骨折を予防するために使用したビスホスホネートによって骨折のリスクが増加しており本末転倒に見えます。しかし、ビスホスホネートは数多く現場で使用されています。これはビスホスホネートによる非定型骨折のデメリットよりも骨粗鬆症治療における骨折予防のメリットが上回るためです。骨折の予防のためにはまず骨粗鬆症の治療を行い骨密度を上げる必要がありますが、その際ビスホスホネートは治療効果が高いと言われています。

しかし、ビスホスホネートを長期間使用するとどうしても非定型骨折のリスクも増加するため、骨密度が目標値に達した場合は休薬を挟んだり、3年から5年の長期間使用したら主治医と相談し違う薬物療法を検討するなどの対策も必要となることができます。

非定型骨折では骨折する前に、大腿部に鈍痛またはうずくような痛みが前兆症状として起こることがあります。その場合、非定型骨折の前兆の可能性があるため、早めの受診がすすめられます。

現在は、ビスホスホネートの他、骨密度を上げることのできる治療薬がいくつも出てきております。骨粗鬆症の方は主治医と相談してどの薬が良いかを決めていきましょう。

令和6年10月12日

第10回 岡谷市民病院「病院祭」

つなぐ ～ 地域と病院、明日の未来へ ～

開催しました！

令和6年10月12日(土)に、つなぐ～地域と病院、明日の未来へ～をテーマに、今回で10回目となる「病院祭」が開催されました。

天候にも恵まれ、多くの皆様がご来場いただきました。



オープニングセレモニー
太鼓演奏



ハープコンサート



医師団による寸劇



手洗い体験



部署紹介

カノラ少年少女合唱団



血管年齢測定





アロマハンドマッサージ



リハビリ体験



骨密度測定



バルーンアート



ドクターナースに
変身!



腹腔鏡体験



講演会
「人生110年時代を目指す
裏切らない筋トレ」



順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授 谷本道哉さん



ご来場ありがとうございました!





OKAYA CITY HOSPITAL NEW DOCTOR

新任医師を紹介します



内科
なかふじ きよし
中藤 清志
医師



・岡谷市民病院にいられて感じたことは
回復期病棟もあり、急性期から長く患者さん
と関われる点です。

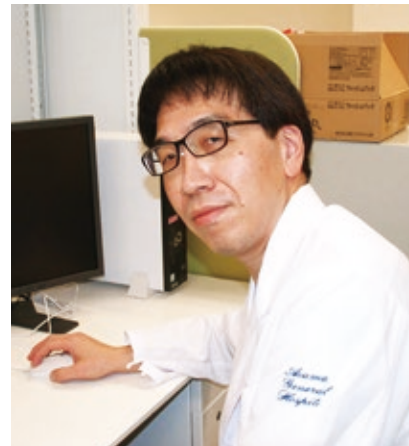
・医師になられたきっかけは
あまり「これがきっかけ」といったものが
思い出せないのですが、子どもの時から医
療に関して何となく興味をもっていたと思
います。

・趣味は何ですか
銭湯や温泉が好きです。

・市民の皆さんへのメッセージ
地域医療に貢献できるよう
精進させていただきます。



歯科口腔外科
たきざわ あつし
瀧沢 淳
医師



・岡谷市民病院にいられて感じたことは
病院がきれいで職員の皆さんがやさしく
対応しておりとても働きやすい病院だと思
います。

・趣味は何ですか
スポーツ観戦、ドライブ。

・市民の皆さんへのメッセージ
これまでの経験を活かして
市民の皆さんに貢献できる
ようにならばって参ります。
よろしくお願い致します。



年末年始休診のお知らせ

年末年始の外来診療は下記の通りとなります。皆さまには大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

12月					1月					
27 (金)	28 (土)	29 (日)	30 (月)	31 (火)	1 (水・祝)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)
診療	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	診療



令和6年度 市民公開講座

第1回 市民公開講座

令和6年7月6日(土) カノラホール小ホールにて開催

「血糖値から学ぶ、糖尿病 ～わたしの血糖値を知り、生活習慣の見直しに役立てよう～」

今回の市民公開講座では、講演会の前に希望される来場者の方の血糖値測定を行いました。

ご自身のお体の状態を把握していただいたうえで、講演会を聴講いただくことで、より理解が深まる機会になったものと思います。

また、講演会までの待ち時間に、リハビリテーション科 理学療法士による運動実演を行いました。糖尿病予防に繋がる簡単エクササイズで、座ってできる運動を紹介させていただき、来場者の皆さんも実際に体を動かして体験していただきました。

講演会については、岡谷市民病院糖尿病・内分泌代謝内科部長 佐藤亜位医師をはじめ、同糖尿病・内分泌代謝内科 田中博貴医師、糖尿病看護 認定看護師、栄養科 管理栄養士、リハビリテーション科 理学療法士による講演と質疑応答のパネルディスカッションを行いました。多くの方にご来場をいただき、糖尿病の最新情報と当院での治療からケアについて理解を深めていただきました。

講演会の前に血糖値測定
や理学療法士による運動
実演を行いました



2025 1 January

岡谷市民病院 休診カレンダー

休診日

2025 2 February

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			1 元日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	

✂ 点線に沿って切り取り、
二つに折ってお使いください。



新しい血糖測定について

間歇的スキャン式持続血糖測定

糖尿病看護認定看護師 廣瀬 宏美

自分の血糖が食事や運動や薬剤の影響をどのように受け、変化しているのかを知るために、今までは血糖を指先で測る方法で血糖を知ることができました。

間歇的スキャン式持続血糖測定器(isCGM)は、よりリアルタイムで血糖の変化が見え、適切な治療を受けることにつながります。また隠れた低血糖も見つけます。間質液グルコース値は血糖値の信頼できる指標です。

目的 糖尿病の治療や、合併症の予防・悪化防止に不可欠な「質の良いコントロール」を見える化して治療に役立てる

対象者 インスリン注射剤・GLP-1注射剤で治療中の患者さん(保険適応)保険適応以外の方は自費となり、受診して処方できるようになりました。

方法 腕にセンサーを付けて2週間ごとに交換。1分ごとにリアルタイムでグルコース値測定したものをスマホか専用測定器で測定する

利点

- 1日の血糖(間質液中グルコース)の変化を最長14日間知ることができる
- 指先に針を刺すことなく測定できる(補正必要なことあり)
- 低グルコース値・高グルコース値アラートが設定できる
- グラフ化で低血糖や治療の効果が見える
- 治療効果がリアルタイムにわかり、より良い治療に役立つ

弊害 検査によっては外す必要がある

*インスリン治療でない方も購入ができるようになりました。



センサーとリーダーで読み取ります。

グルコース値トレンド矢印

グルコース値が推移する方向と速さを示します。

現在のグルコース値

現在のグルコース値を確認できます。



テキスト読み上げ機能も搭載しています。

グルコースグラフ

過去8時間分のグルコース値と目標範囲をグラフで示します。

メモ機能

メモを追加できます。



スマホと連携することで情報をリアルタイムに確認できます。



岡谷市民病院糖尿病内科
ではチームで支援します。
ご相談くださいね。
(糖尿病内科内線：1011)

2025 **3** March

岡谷市民病院 休診カレンダー

休診日

2025 **4** April

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 春分の日	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29 昭和の日	30			



岡谷市民病院 外来診療案内

休診日／土曜日、日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
※診療日は変更になる場合がありますので、受診の際はお問い合わせください。

2024.11.8 現在

		診療科	予約診療以外の受付時間		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1	Aブロック	総合診療科(内科)	11時まで	予約なし(月～金)	午前 田中 博貴 林田 美江	森下 開	佐藤 亜位 大橋 慎一郎	立花 直子 鷲見 順教	杉山 美英花 (信州大学) 中藤 清志
		呼吸器センター	11時まで	予約なし(月～金) ・予約制	午前 赤羽 順平 小林 信光	平山 二郎 林田 美江	平山 二郎 小林 信光	林田 美江	平山 二郎
		循環器センター	11時まで	予約なし(月～金) ・予約制	午前 青木 壮則 (信州大学) 軽辺 健一	翠川 隆 オナキ ヨシテル クニイチ 佳輝 (信州大学)	野本 史佳	西川 賢 (信州大学) 翠川 隆	大熊 ゆかり (信州大学) 軽辺 健一 野本 史佳
				予約制	午後 軽辺 健一 野本 史佳	翠川 隆 軽辺 健一	——	翠川 隆	軽辺 健一
		消化器内科	——	予約制	午前 永野 聡 午後 永野 聡	梅垣 光代 梅垣 光代	永野 聡 永野 聡	梅垣 光代 梅垣 光代	永野 聡 ——
		脳神経内科	11時まで	予約なし(月～水・金) ・予約制	午前 立花 直子 午後 立花 直子	中藤 清志 中藤 清志	中藤 清志 中藤 清志	上野 晃弘 上野 晃弘	立花 直子 立花 直子
				——	院外紹介制	午前・午後 ——	——	中藤 清志	——
		糖尿病センター 糖尿病 内分泌 代謝内科	11時まで	予約なし(月～金) ・予約制	午前 佐藤 亜位 午後 平松 邦英 森下 開	瀧川 直也 (信州大学) ——	北原 順一郎 田中 博貴 佐藤 亜位 上原 由美子	田中 博貴 ——	森下 開 佐藤 亜位 平松 邦英 上原 由美子
		腎臓内科	——	予約制	午後 ——	——	竹前 宏昭 (諏訪日赤)	——	——
		精神科	——	予約制	午前 ——	杉山 暢宏	——	——	——
		シニアこころ診療科	——	予約制	午前・午後 ——	——	天野 直二	——	——
2	Bブロック	心療内科	——	予約制	午前 飯田 俊穂	——	——	——	——
		児童思春期外来	——	予約制	午前 飯田 俊穂	——	——	——	——
		整形外科 リウマチ科	11時まで	予約なし(月～水・金)	午前 内田 美緒 内山 茂晴 小山 侑子 (信州大学) 田中 学	手術日	田中 学 内山 茂晴 春日 和夫 新津 文和	新津 文和 フミキ 史樹 春日 和夫 上甲 厳雄	上甲 厳雄 内田 美緒 春日 和夫 畠中 輝枝
				予約制	午後 ——	——	田代 敦泰	天正 恵治 (信州大学 第2、4通)	——
				——	——	——	——	——	——
	Cブロック	小児科	11時まで	予約なし(月～金) ・予約制	午前 南雲 治夫 高木 峰生	倉田 敬 南雲 治夫	信州大学医師 (診療9時から)	南雲 治夫 高木 峰生	倉田 敬 南雲 治夫
		皮膚科	10時30分まで	予約なし(月・水) ・予約制	午前 大橋 敦子 信州大学医師	手術日	大橋 敦子 信州大学医師	大橋 敦子 アトピー・乾癬外来 (予約)	大橋 敦子 (予約)
		耳鼻咽喉科・頭頸部外科	11時まで	予約なし(月～金) ・予約制	午前・午後 梅垣 油里	信州大学医師 (午後手術のため 人数制限あり)	梅垣 油里	梅垣 油里	梅垣 油里
	Dブロック	外科	11時まで	予約なし(月～金) ・予約制	午前 横井 謙太 三輪 史郎 飯沼 伸佳	飯沼 伸佳 澤野 紳二	秋田 眞吾	澤野 紳二 横井 謙太	交代制
				午後	交代制	飯沼 伸佳	交代制	横井 謙太	交代制
		——	——	予約制	午前 ——	——	——	金子 和彦	——
		肝胆脾外科専門外来	——	予約制	午前 —— 午後 ——	—— ——	—— ——	—— ——	宮川 眞一 (第1、3通) (手術)
		呼吸器外科	——	予約制	14～16時 ——	——	信州大学医師 (第1、3、5通)	——	——
		総合診療科(外科)	11時まで	予約なし	午前 百瀬 芳隆 大橋 慎一郎	百瀬 芳隆 大橋 慎一郎	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	大橋 慎一郎
				予約制	午後 ——	大橋 慎一郎	——	大橋 慎一郎	大橋 慎一郎
		小児外科	11時まで	予約なし(月～金) ・予約制	午前 百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	——
		心臓血管外科	——	予約制	14～16時 ——	——	——	信州大学医師	——
		腫瘍内科	——	予約制	午前 ——	——	——	——	進士 明宏 (第2、4通)
		泌尿器科	11時まで	予約なし(火・金) ・予約制	午前 ——	平形 志朗	石塚 修	平形 志朗	石塚 修
	E	眼科	※別記	予約なし(月～金) ・予約制(午後予約)	午前 高橋 博 午後 ——	高橋 博	高橋 博	高橋 博	山梨大医師 (人数制限あり)
		特殊歯科・口腔外科	——	予約制	午前・午後 瀧沢 淳	瀧沢 淳	瀧沢 淳 手術日	瀧沢 淳 手術日	瀧沢 淳
		産婦人科	11時まで	予約なし(月～金) ・予約制	午前 白川 貴士 鈴木 靖子	鈴木 靖子 深井 宣子	白川 貴士 鈴木 靖子	白川 貴士 竹内 はるか	白川 貴士 鈴木 靖子
				予約制	午後 手術日	鈴木 靖子	手術日	——	鈴木 靖子
		リハビリ科	——	予約制	——	——	重松 理	——	——
		健診センター	——	予約制	上原 由美子	今井 寿生	上原 由美子	三澤 富子	百瀬 芳隆
					——	三澤 富子	牧島 秀樹	武居 裕子	上原 由美子
		——	——	——	——	——	——	——	——
		——	——	——	——	——	——	——	——
		——	——	——	——	——	——	——	——
		——	——	——	——	——	——	——	——

※特殊歯科口腔外科は、かかりつけ医の「紹介状」が必要です。

※眼科の受付時間(月)10時まで

(火)～(木)初診10時30分まで、再診受付は11時まで
(金)10時30分まで(ただし、金曜日は人数制限あり)

※皮膚科の月曜日は当院医師と信大医師(毎週交代)との2人体制です。

※「予約制」の診療科は、事前にお問い合わせください。

心臓血管外科、シニアこころの診療科→予約センターまで

児童思春期外来→心療内科外来まで

精神科→精神科まで

健診センター→直通電話 23-8050



左記以外は、診療科まで
お問い合わせください。

良質で栄養価の高い「卵の栄養」

今回紹介する「^{ちくさ}千草焼き卵」は、卵とお好きな野菜と一緒に食べられる料理です。卵には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど様々な栄養素が含まれていますが、中でも卵のたんぱく質は良質で栄養価が高いことが特徴です。

また、野菜には、水に溶けやすい性質を持つ水溶性ビタミンの他に、脂溶性ビタミンA・D・E・Kも含まれています。脂溶性ビタミンは、油に溶けやすい特徴があり、目玉焼きや卵焼きのように油を使う料理と野菜と一緒に摂取すると体の中で吸収されやすくなります。

今回の献立で使用した具材の他にもいんげんやかに風味かまぼこ、ハムも合います。お好きな食材を使ってアレンジして作ってみてはいかがでしょうか。

(栄養科 新井)



1人分の
エネルギーは 637kcal
蛋白質は 20.0g
塩分は 2.3g だよ！

千草焼き卵



【材料(2人分)】

ほうれん草 ……20g(1株)
にんじん ……30g(1/5本)
干しいたけ ……2g(1個)
鶏ひき肉 ……20g
油(肉を炒める用) 小さじ1弱

卵 ……100g(2個)
油(卵を焼く用) ……小さじ1弱
砂糖 ……小さじ1弱
和風顆粒だし ……1つまみ弱
塩 ……1つまみ
醤油 ……小さじ1
酒 ……小さじ1/2

【作り方】

- 1 ほうれん草は1cmの長さに切り、にんじんは皮をむき0.2cmの千切りにする。ぬるま湯に入れてもどした干しいたけは水気をしぼって0.2cmに薄く切る。
- 2 にんじん、干しいたけ、ほうれん草の順で鍋に入れて茹で、水気を切る。
- 3 フライパンに油を入れ熱し、ひき肉を炒める。火が通ったら粗熱を取る。
- 4 ボールに卵を割り入れ溶きほぐし、A、2、3を加え、さらによく混ぜ合わせる。
- 5 別のフライパンに油を入れ熱し、4を流し両面をよく焼き中まで火を通す。
- 6 人数分に切り分けお皿に盛り完成。

付け合わせ

【材料(2人分)】

ブロッコリー ……30g(2房)
塩 ……1つまみ弱

【作り方】

- 1 ブロッコリーを小房に切る。
- 2 1を軟らかくなるまで茹で水気を切り、塩をふる。
- 3 千草焼き卵に添え完成。

白菜のピリ辛炒め

【材料(2人分)】

白菜 ……140g(1/8玉)
焼きちくわ ……20g(1本弱)
にら ……10g(1/10束)
油 ……小さじ1

砂糖 ……小さじ1
塩 ……1つまみ弱
醤油 ……小さじ1
七味唐辛子 ……1ふり

【作り方】

- 1 白菜は2cmの短冊切りにする。にらは3cmに切る。
- 2 ちくわは縦半分に切り厚さ1cmの斜め切りにする。
- 3 フライパンに油を入れ熱し、1と2を炒める。Bを加え食材に火が通ったら、七味唐辛子を振りお皿に盛り完成。



カレー風味ポテトサラダ

【材料(2人分)】

じゃがいも ……90g(1個弱)
にんじん ……15g(1/10本)
玉ねぎ ……5g(小1/8玉)
冷凍グリーンピース ……5g
プロセスチーズ ……20g

カレー粉 ……小さじ1/4
マヨネーズ ……大さじ1弱
塩 ……少々

【作り方】

- 1 じゃがいも、にんじんは皮をむき厚さ0.5cmのいちよう切りにする。たまねぎは皮をむき厚さ0.2cmの薄切にする。
- 2 チーズは0.5cmの角切りにする。
- 3 1、グリーンピースを軟らかくなるまで茹で水気を切る。
- 4 2、3、Cを和え、全体に味がなじんだら器に盛り完成。



【上記メニュー他の材料】

ご飯(1人分) ……150g 季節のフルーツ ……適量