

こころとからだを
オーエンする

岡谷市民病院情報誌

2018
Vol.11



岡谷市民病院

お～えん



岡谷市民病院情報誌「お～えん」は、皆さまを応援する岡谷市民病院の広報誌です。
安心して医療を受けていただくために、医療や健康づくりに役立つ情報を発信していきます。



特集:第7回 岡谷市民病院「病院祭」開催しました!4.5

新年を迎えて	2.3
職場紹介:Cブロック(耳鼻咽喉科・皮膚科・小児科)	6
Dブロック(眼科・外科・泌尿器科)	7
骨をつなぐ、命をつなぐ ～少年スポーツから骨粗鬆症まで～	8.9

新任医師を紹介します	9
GOOD ACTIONアワード職員表彰	10
岡谷市民病院 外来診療案内	11
レシピ オリジナル麻婆豆腐	12



新年を迎えて

岡谷市民病院
事業管理者・病院長

天野 直二



新年明けましておめでとございます。岡谷市民病院は新しくなってから既に丸3年が経過しました。昨年も怒涛のような1年でした。懸命な思いとともにあつという間に過ぎてしまいました。今年からはこの病院の内容と質がもっと問われる時代になります。順調な軌道に乗せながら中核病院として地域の健康と安心・安全を守っていききたいと思います。

新しい年を迎えるにあたり、病院の進むべき道について考えてみる機会を得たいと考えます。昨年の年頭のあいさつでも書きましたが、あるべき姿の象徴として岡谷市民病院には「指名（ミッション）」と「目指す姿（ビジョン）」があります。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、市民の生命と健康を守る」ことであり、ビジョンは、「新病院として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、新病院に対する市民の期待に応え、信頼され親しまれる病院を目指すこと」であります。さらに2年前に受審した機能評価で確認した点や指摘された点について、恒常的に見直しを試みながら、改革し続けることが要求されています。これらの点が将来、病院にとって大切な目標であることには過言ありません。

新しい年を迎えるにあたり、病院の進むべき道について考えてみる機会を得たいと考えます。昨年の年頭のあいさつでも書きましたが、あるべき姿の象徴として岡谷市民病院には「指名（ミッション）」と「目指す姿（ビジョン）」があります。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、市民の生命と健康を守る」ことであり、ビジョンは、「新病院として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、新病院に対する市民の期待に応え、信頼され親しまれる病院を目指すこと」であります。さらに2年前に受審した機能評価で確認した点や指摘された点について、恒常的に見直しを試みながら、改革し続けることが要求されています。これらの点が将来、病院にとって大切な目標であることには過言ありません。

う。地域医療構想は、超高齢社会に耐える医療提供体制を構築するために制度化されたものであり、2025年を見据えて、高度急性期、急性期、回復期、慢性期の4つの医療機能ごとに各医療圏の病床数を推計し、効率的な医療を実現するための取組みであります。この諏訪医療圏については長野県の見解として、「概ね市町村ごとに基幹病院があり、それぞれに機能の幅を持った診療を実施しており、救急搬送も短時間でできているなど、充実した構想区域である」としながら、課題として、「今後、回復期や慢性期の病床の不足が見込まれるため、必要に応じて高度急性期や急性期からの転換を検討し、担い手となる医師を確保するための施策が必要であり、病診連携の強化や訪問看護の充実が必要である」と述べられています。

さらに地域医療構想を考える上で大切な視点が二つあります。一つは、厚生労働省が「認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会を実現す

る」ために、2015年に新たに策定された「新オレレンジプラン（認知症施策推進総合戦略）」であり、もう一つは、「地域包括ケアシステム」のことであり、要介護の状態となっても可能な限り、住み慣れた地域で自立した日常生活を営むことができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制の構築を目指すものです。

地域医療構想と地域包括ケアシステムは、車の両輪の関係にあり、お互いに補完しあうことによって医療と介護の連携を推進し、住み慣れた地域で豊かに老いることの実現を目指しています。岡谷市民病院は、急性期、慢性療養期、回復期、緩和ケアなどの病床を有しており、文字通り多機能の病院であり、地域にとつての基幹病院であることから、この医療構想を十分に遂行していくことのできる病院であると確信しています。

さて今年の抱負について若干述べてみたいと思います。今後の病院にとって重要なことは、職員一人ひとりが研鑽を積んで、

自らの質の向上に専念できることであり、高度で良質な医療を提供するために人材の育成は不可欠であることから、教育と研修の充実に向けたシステムの整備、充実を図ることが喫緊な課題と考えています。そのために「研修センター（仮称）」の開設に向けて鋭意努力していますが、皆さんの厚いご支援をお願いします。

例えば、医師確保という視点からもこのセンターの充実は大きな効果をもたらします。当院で1年間の初期研修を終了した研修医からは、「各診療科の間の垣根が低く、お互いの繋がりが深かった」「自由で実践的であった」「common diseaseの患者さんが多く、多くの経験ができた」等の感想がありました。300床弱の中規模の基幹病院であり、職員同士の意思疎通、連携がうまく図られており、多職種からさまざまな知識が得られることが当院の大きな特徴であります。また、新たに始まった専門医制度に対しても機能的な専門研修が当院でも充分可能にすることが課題です。また、研修センターにおける多職種の連携活動

は、信州大学など他の医療機関と密接な関係にもとても役立ちます。それに地域の方々との交流にも一役買おうと思っっています。地域住民に溶け込んだ公開講座などはかけがえのない交流の接点となります。

国家的に地域医療構想という名目で病院機能の分別作業が始まり、平成30年の診療報酬改定ではますます収益中心の方向性が強いられています。高齢者は多くの病気を抱え、いつ認知症になるかもしれません。高齢者に対する身体、精神の適切な診断、実りある医療と介護、そして安定した生活の場の確保という視点から地域での包括的な連携が緊迫しています。

岡谷市民病院は、専門性を持った各職種の有機的な結合を軸に、一丸となって協働し、積極的に責務を果たさなくてはなりません。丁寧な診療とケアが提供できるようになります心がける必要があります。今年もよろしくお願いいたします。

第7回



平成30年10月13日

岡谷市民病院「病院祭」

開催しました!

今年は「ふれあい ～地域に根ざした病院へ～」をテーマに開催し、天候にも恵まれ約 1,300 名の皆さんにご来場いただきました。

これからも、「思いやり」の基本理念の下、心温まる患者サービスを提供し、地域の人々に信頼され親しまれる病院をめざします。

テレビ取材の様子



バイオリンコンサート
※ 北川真季氏(バイオリン)
※ ハン エミ氏(ピアノ)



オープニングセレモニー
太鼓演奏



写真部作品



内視鏡・腹腔鏡体験



医師団による
寸劇『走れノロス』



当院整形外科
田中医師による
講演会



長野オリンピック金メダリスト
清水 宏保氏による特別講演会



バルーンアート



骨密度無料測定



あなたの姿勢は大丈夫？



各部署
紹介ポスター



リハビリテーション科
体験コーナー



認定看護師による
アロマハンドマッサージ



Cブロックを紹介します 2階



耳鼻咽喉科

梅垣油里医師に検査技師を含む計5名で診療を行っています。手術的治療対象の主な疾患は、慢性副鼻腔炎、慢性扁桃腺炎、耳下腺・顎下腺腫瘍等です。他に入院を要する主な疾患は耳鼻障害、急性感染症、顔面神経麻痺等です。鼻出血、鼻骨骨折、アレルギー性鼻炎に対する舌下免疫療法等も対応しております。

乳幼児からご高齢の方まで丁寧な診療をすることをモットーとしておりますが、お待ちすることも多々ありますので、ご相談して時間調整をさせていただいております。



皮膚科

皮膚科外来は、9月から常勤医師が不在となり、毎週月・水・金曜日の10時30分までの受付となっています。もうすぐ4か月になりますが、時々皮膚科の診察日以外に来院される方もいらして、大変ご迷惑をおかけしています。

スキンケア指導や、シャンプー方法などの指導も行っていますので、ご希望があればお気軽にお声がけください。満足して帰っていただけたと思います。

小児科

小児科は、0～15歳までのこどもを対象としており、当院はやさしい医師2名と明るい看護師2名で対応させていただいております。

午前の診察は、11時までの受付で、午後は予約の慢性外来と予防接種（水・木・金）となっております。

アレルギー、喘息、低身長、夜尿症、乳幼児健診、二次健診、予防接種などに関するお問い合わせは、外来、またはお電話にてお気軽にご相談ください。





Dブロックを紹介します 2階

眼科

眼科では、常勤医師1名、看護師1名、視能訓練士2名のスタッフがいます。金曜日は非常勤の医師が午前中のみ診察しています。白内障、緑内障、網膜疾患をはじめ、子どもの斜視弱視などの診療をしています。また、月曜の午後には主に白内障の手術を行っています。受診される方は乳児から高齢者まで年齢層は様々です。見え方に不安のあるときは、お気軽にご相談下さい。



外科

外科外来は、個性豊かな医師7名と看護師5名が勤務しており、患者様に「ここに受診してよかった」と満足して帰れるような外来を目指しています。

当院外科は、消化器系疾患の診察、腹腔鏡下の外科手術を行っています。また、乳房疾患、幼児の急性虫垂炎、尿管ヘルニアなどの手術も行っていきます。

患者様が、安心して療養生活を送れるように病棟、他部門、地域と連携し継続的な看護が出来るように取り組んでいきます。

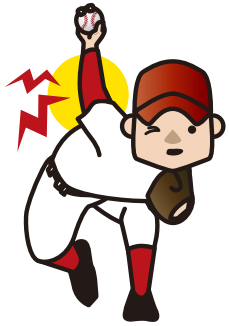


泌尿器科

排尿についての問題は、高齢者だけでなくすべての人が、人生を最後まで豊かに送っていかれる為には避けて通れない問題です。

たとえば、尿漏れ、排尿時の痛み、血尿、尿の出にくさ、尿の回数が多い、残尿感などの症状があります。また、突然の腰部、背部、腹部の痛み、急に尿が出なくなってお腹が苦しいなど、普段の生活が出来なくなり、お悩みの方は、恥ずかしがらずに、泌尿器科へご相談下さい。受診の際は尿の検査がありますので、排尿をせずにお越し下さい。

骨をつなぐ、命をつなぐ。 ～少年スポーツから骨粗鬆症まで～



病院祭の講演ではたくさんお話ししましたが、紙面の関係で
その中からいくつかご紹介させていただきます。

知っているだけで、予防できる病気がある



整形外科 田中学 医師
(病院祭での講演会のようす)

1 子どもたちをスポーツ障害から守るために

肘と肩を壊し、草野球もできなくなってしまう投手が後を絶ちません。野球肘・野球肩という障害です。

原因は、①使いすぎ（投げすぎ）と②悪いフォームです。子どもの骨は弱く、使いすぎると傷んでしまいます。米国では適切な球数制限が導入されています。正しいフォームは、球速や制球力を高めると同時に、肘に負担がかかりません。

体幹筋（インナーマッスル）と呼ばれる筋肉があります。体幹筋がうまく使えないと、アウターマッスル（表層筋）に負荷がかかり、肩や腰の痛みが出ます。これは大人も一緒です。腰痛や肩凝りの予防には、体幹筋の訓練が非常に有効です。体幹筋は、弱い負荷でないと動きません。バランスボールなど、トレーニング方法を工夫してください。

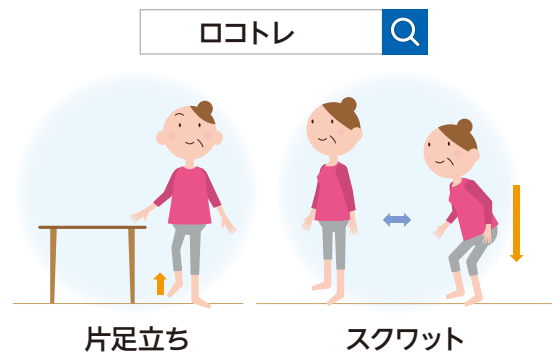
2 人は簡単に転び、骨を折る

高齢者が転倒すると股関節の骨が折れます（**大腿骨近位部骨折**）。当院でも年間 100 人ほど入院され、手術をしています。これを予防するため、**ロコトレ**という、体幹筋と表層筋をバランスよく鍛えるトレーニング（片足立ちとスクワット）と、骨粗鬆症の治療をお勧めします。

女性は 50 代で閉経すると、女性ホルモンの低下により殆どの人の骨が弱くなります。1 年に 1 回程度、骨密度検査でチェックしてください。折れてから治すより、折らずに生きる方がずっと楽です。

青少年の野球障害に対する提言 (日本臨床スポーツ医学会)

	練習日数と時間	全力投球数
小学生	週3日以内、 1日2時間を こえない	1日50球以内、 試合を含め 週200球以下
中学生	週1日の休養、 個々の力量に 応じた練習量	1日70球以内、 試合を含め 週350球以下
高校生		1日100球以内、 試合を含め 週500球以下



大腿骨近位部骨折

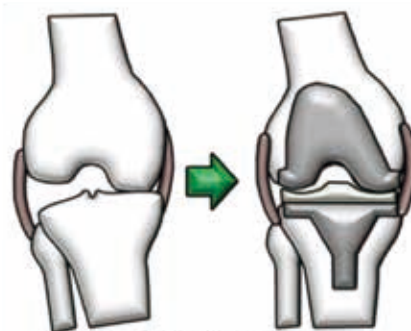


3 膝や股関節の痛みをあきらめない

膝や腰、股関節が痛い方は積極的に杖を突きましよう。杖は眼鏡と同じです。機能を補う道具です。日常的に使うべきものです。膝・股関節が痛い方は、注射・薬などで治療しますが、症状が強い方には、人工関節という手術をします。手術には危険がつきものですが、全国で年間13万件程行われている手術です。患者さんとしっかり話し合ってから決めますのでご安心ください。

人生100年時代となりました。予防できる病気はしっかり予防し、楽しい人生を送ってください。

人工膝関節置換術



神経内科
田中 莉佳 医師
たなか りか

- 先生の専門は何でしょうか。
神経内科です。
脳梗塞や認知症など神経の病気です。
- 岡谷市民病院にいられて感じたことは。
ピカピカのきれいな病院で、スタッフのみなさんがとてもやさしいです。
- 医師になられたきっかけは。
ドラマ『救命病棟24時』を見て、医師に憧れました。
やさしくて、安心感を与えられるような先生になりたいと思いました。
- 趣味は何でしょうか。
なかなか海に行けませんが、サーフィンが大好きです。
あと、ドライブも大好きです。
- 市民の皆さんへのメッセージをお願いします。
少しでもみなさんのお力になればと思っています。よろしくお願いします。

【Freshドクター紹介】

新任医師を紹介します

8月6日から岡谷市民病院に勤務している、フレッシュなドクターを紹介します。皆様の温かいご支援をお願いします。



どうぞ
よろしく!!



職場を盛り上げる取り組みを発掘するプロジェクト
GOOD ACTION アワード

岡谷市民病院では、病院職員の顕著な功績や他の職員の意欲の向上を目的として、職員表彰を行っています。

「忘れられない看護エピソード」作文コンクール
優秀賞受賞 作品名：白衣の戦士

東4病棟 **花岡 こずえ**

今年5月に日本看護協会の忘れられない看護エピソード優秀賞に選んでいただき、院内外のたくさんの方に声を掛けて頂きました。

私自身なにか賞をいただくのは初めてで、嬉しく思いつつ少し恥ずかしい気もしましたが、これが今までお世話になった様々な方に少しでも恩返しになればと思っています。

これからも、日々の仕事に精進し、少しでも理想の看護師に近づけるように努力していきたいと思っています。



パラアイスホッケー日本代表チームの活動を
スタッフとしてサポート

リハビリテーション科 **菊原 つくし**

パラアイスホッケーに関わりだしてから、今年で4年目になります。

沢山の方にお世話になりながら、現在も活動が続けられること、ありがたく思います。

「今、自分に何ができるのか」一歩先を読んだサポートが出来るよう、コミュニケーションを大切にしつつ、知識と技術の向上に取り組み、これからも頑張っていきたいと思っています。



写真提供：JPHIA



岡谷市民病院 外来診療案内

	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	土曜日	
1 階	総合診療科 (内科)	11時まで	初診	午前 スミ 鷲見 順教 イダ 池田 修一	ミナミサフ トモミ 南澤 朋美 (信州大学)	タカハシ ヒデカズ 高橋 秀和	鷲見 順教 池田 修一	小坂 充 (第1, 3, 5週) 小澤 陽子 (第2, 4週)	交替制	
			予約制	午後 オグサ アツシ 小口 淳	小口 淳	—	小口 淳 池田 修一	—	—	
	呼吸器センター	11時まで	初診・再診	午前 ワダ ヨウスケ 和田 洋典 (第1, 3, 5週) マツダ マサユキ 松原 美佳子 (第2, 4週) コバヤシ ノブミツ 小林 信光	ヒラヤマ ジロウ 平山 二郎	平山 二郎	高橋 秀和	平山 二郎 小林 信光	—	
			再診	午後 小林 信光	高橋 秀和	小林 信光	高橋 秀和	平山 二郎	—	
	循環器センター	11時まで	初診・再診	午前 キムラ カズヒロ 木村 和広 (信州大学) カシベ ケンイチ 軽辺 健一	ミドリカワ タカシ 翠川 隆 マルヤマ シュウサク 丸山 周作 (信州大学)	佐藤 俊夫 柏木 大輔 (信州大学)	ニシカワ ケン 西川 賢 (信州大学) 翠川 隆	アサエ アユム 永江 歩 (信州大学) 軽辺 健一 佐藤 俊夫	—	
			再診	午後 軽辺 健一 佐藤 俊夫	翠川 隆 軽辺 健一	—	翠川 隆	軽辺 健一	—	
	消化器内科	—	再診	午前 カワシマ アキラ 川嶋 彰	ウメガキ ミツヨ 梅垣 光代	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡	—	
				午後 ナガノ ナオコ 永野 聡	梅垣 光代	川嶋 彰	梅垣 光代	—	—	
	神経内科	11時まで	初診・再診	午前 タチバナ ナオコ 立花 直子	タナカ リカ 田中 莉佳	田中 莉佳	田中 莉佳	ナカムラ カツヤ 中村 勝哉	立花 直子 池田 修一	—
			再診	午後 立花 直子	田中 莉佳	田中 莉佳	—	立花 直子 池田 修一	—	
糖尿病センター 糖尿病 内分泌 代謝内科	11時まで	初診・再診	午前 セキド タカシ 関戸 貴志	ヤマシタ コフ 山下 浩 カハ 上原 由美子	平松 邦英 河合 裕子 (信州大学)	関戸 貴志 上原 由美子	平松 邦英 関戸 貴志	—		
		再診	午後 ヒロシマツ クニヒデ 平松 邦秀	山下 浩	関戸 貴志	—	上原 由美子	—		
精神科	—	予約制	午前	—	—	—	—	—		
シニアこころ診療科	—	予約制	午前・午後	—	—	アマノ ナオジ 天野 直二	—	—		
心療内科	—	予約制	午前	飯田 俊穂	※心療内科、児童思春期外来の診療は隔週です。				—	
児童思春期外来	—	予約制	午前	飯田 俊穂	—				—	
禁煙外来	15時～16時	予約制	午後	—	小口 淳	—	—	—	—	
B ブロック	整形外科 リウマチ科	11時まで	初診・再診	午前 ジョウコウ イツホ 上甲 巖雄 ウチヤマ シゲル 内山 茂晴	—	田中 学 内山 茂晴	カモイ フミキ 鴨居 史樹	信大医師 上甲 巖雄	—	
			再診(予約)	午前 テンシヨウ ケイジ 天正 恵治 (信州大学) タナカ マナブ 田中 学	—	春日 和夫 田代 敦泰	春日 和夫 田代 敦泰	鴨居 史樹 春日 和夫	—	
2 階	小児科	11時まで	初診・再診	午前 タカギ ミネオ 高木 峰生	ナガモ ハルオ 南雲 治夫	信大医師 (診療9時から)	高木 峰生	南雲 治夫	交替制	
			再診	午後 慢性外来	アレルギー喘息	予防接種	慢性疾患 予防接種	慢性疾患 予防接種	—	
	皮膚科	10時30分 まで	初診・再診	午前 オグサ シンジ 小口 真司 (信州大学)	—	信大医師	—	信大医師 ※每週交代	—	
				耳鼻いんこう科	11時まで	初診・再診	午前 ウメガキ ユリ 梅垣 油里	梅垣 油里 (午後手術のため 人数制限あり)	梅垣 油里	梅垣 油里
	外科	11時まで	初診・再診	午前 アキタ シンゴ 秋田 眞吾 ノボキ 北川 敬之 ミツ 三輪 史郎	イヌマ ノブヨシ 飯沼 伸佳 澤野 紳二	三輪 史郎 北川 敬之 秋田 眞吾	澤野 紳二 田中 宏和 飯沼 伸佳	北川 敬之 澤野 紳二	交替制	
			再診	午後 澤野 紳二 田中 宏和	イマイ トシオ 今井 寿生 飯沼 伸佳	田中 宏和 秋田 眞吾	今井 寿生 澤野 紳二	澤野 紳二 北川 敬之	—	
	呼吸器外科	—	予約制	14～17時	—	—	ハシナカ カズトシ 濱中 一敏 (第1, 3, 5週)	—	—	
	総合診療科(外科)・小児外科	11時まで	初診・再診	午前 モモセ ヨシタカ 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	午前 午後	—	—	—	信大医師	—	
	泌尿器科	*別記	初診・再診	午前 ヨシムラ アキラ 吉村 明 (第1, 3, 5週)	吉村 明	手術	手術	吉村 明	吉村 明	
予約制			午後	—	検査	吉村 明	吉村 明	—		
眼科	*別記	初診・再診 (午後予約)	午前 タカハシ ヒロシ 高橋 博	高橋 博	高橋 博	高橋 博	山梨大医師 (人数制限あり)	高橋 博 (第3土曜日のみ)		
			午後	—	—	—	—	—		
特殊歯科・口腔外科	—	紹介制	午前 午後	アイザワ ヒトン 相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志		
産婦人科	11時まで	初診・再診	午前 シラカワ タカシ 白川 貴士	深井 宣子 (白川 貴士)	白川 貴士	白川 貴士 竹内 はるか	深井 宣子 白川 貴士	—		
健診センター	—	予約制	午前 ウエハラ ユミコ 上原 由美子	今井 寿生	今井 寿生	今井 寿生	今井又は小口	—		
			午後 小口 淳	関 龍幸	小口 淳	三澤 富子	百瀬 芳隆	—		

※休診日:第2・4土曜日、日曜・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

※診療日の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。

※特殊歯科口腔外科は、かかりつけ医の「紹介状」が必要です。

※泌尿器科の受付時間:初診は10時まで。予約のない再診は10時30分まで。午後は予約のみ。

※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)(土) 10時30分まで(ただし、金曜日には人数制限あり)

※「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…地域医療連携室まで

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

※皮膚科の金曜日の信大医師による診療は交代で行います。

左記以外は、診療科までお問い合わせください。





病院食の中から常食の献立を紹介します

～手作り料理のメリット～

オリジナル麻婆豆腐

現代では、ライフスタイルの変化により、総菜やレトルト食品の利用が増加しています。今回紹介する麻婆豆腐は、具材を細かく切ったり調味料の種類が多く、手間がかかるイメージかもしれませんが、その為、市販の「調理の素」を使って料理をする方も多いのではないのでしょうか。手作りすることで季節の野菜を入れて野菜の摂取量を増やすことができます。また、香辛料や油の使用を抑えることでまろやかな味に仕上がりに、幅広い方々に親しまれる料理になります。さらに、1人当たりの塩分量を見てみると、市販の素が手作りの約2倍多く含まれています。塩分の摂りすぎは高血圧をはじめ、心臓疾患や脳血管疾患などに繋がりやすく注意が必要です。時間があるときは手作りでオリジナルの麻婆豆腐を作ってみてはいかがでしょうか。また、軟らかい舌触りの麻婆豆腐には、歯ごたえのある料理を組み合わせるとメリハリのある献立にしましょう。

材料2人分

ご飯

ご飯(1人分) ……150g

麻婆豆腐

木綿豆腐 ……160g
(約半丁)

鶏ひき肉 ……40g

生姜 ……一かけ

人参 ……20g(1/7本)

玉葱 ……60g(中1/4個)

干しいたけ…2g(1/2個)

ピーマン ……14g(1/2個)

サラダ油 ……小さじ1/2杯

豆板醤 ……小さじ1/3杯

味噌 ……大さじ2/3杯

砂糖 ……小さじ1/2杯

★みりん ……小さじ1/2杯

中華粒…小さじ1/3杯

だし汁…80g

片栗粉 ……小さじ1杯弱

ゴマ油 ……小さじ1/3杯

野菜の酢味噌がけ

キャベツ ……80g(1/8玉)

人参 ……30g(1/6本)

三つ葉 ……15g(1/5束)

白味噌 ……大さじ1杯

◆酢 ……大さじ1杯

砂糖 ……小さじ1杯

里芋の揚げ煮

里芋 ……100g(中2個)

油 ……小さじ1と1/2杯

砂糖 ……小さじ1杯

♣醤油 ……小さじ1杯

みりん ……小さじ1/3杯

すりごま…小さじ1/2杯

果物

季節の果物 ……適宜

作り方

麻婆豆腐

- 1 木綿豆腐は水気を切って1.5cm角に切る。生姜、人参、玉葱、干しいたけ(水で戻しておく)、ピーマンはみじん切りにする。★を合わせておく。
- 2 フライパンを熱して油をなじませ、豆板醤と生姜を入れ炒める。香りが出てきたら鶏挽肉を入れほぐしながら炒める。肉の色が変わったら野菜を入れさらに炒め合わせる。
- 3 ★を2に入れ、ひと煮立ちさせる。そこに豆腐を入れ崩さないように混ぜ合わせる
- 4 火を止め片栗粉を同量の水で溶いて3に回し入れ、再び火を付けて3～4分煮立ててかき混ぜながらとろみを付ける。
- 5 4にゴマ油をたらして火を止め、仕上げる。

野菜の酢味噌がけ

- 1 キャベツは3cmの角切りに、人参は千切り、三つ葉は2cmに切っておく。沸騰したお湯で野菜を茹で、水気を切る。
- 2 ◆はよくかき混ぜておく。
- 3 1に2をかけて仕上げる。

里芋の揚げ煮

- 1 里芋は皮をむき、半分に切っておく。♣を混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンに油を入れ180℃前後に熱したところに里芋を入れきつね色になるまで4～5分素揚げする。取り上げ、油を切る。
- 3 熱いうちに2と♣をからめ合わせ、仕上げる。



1人分
エネルギー 572 kcal
塩分 2.0g ダヨ!

