

わたしも

健康チャレンジ はじめました!

運動の、食欲の、
健康づくりの秋。
みなさんも
健康チャレンジに
エントリー＆
チャレンジを!

職員もがんばっています!
患者さん、
利用者さんも
ぜひチャレンジを!
(東雲診療所・外来)



将来の夢にむかって!

いどむさんコース

何かを1か月がんばるなら何する?と聞くと、「折り紙を1か月毎日折って上手になりたい!」と本人が決めました。何かを継続して取り組むことが、そんなに得意ではないので、健康やお手伝いにつながるか?ですが、やる気満々の折り紙に挑戦させます。

小木彩野音さん(御影住吉支部)



お風呂洗いをがんばります!

いどむさんコース

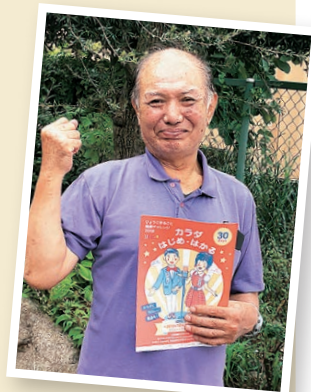
早速決めた日は、お父さんと協力しながら家族総出で、お風呂椅子をピカピカにしました。いらなくなったカードでこすると、汚れがきれいに落ちるという発見もしました。8歳になったので、いろんなことを頑張りたいです! 安村健一さん(摩耶支部)



禁煙にチャレンジ!

はじめての禁煙コース

今回、健康チャレンジの取り組みをきっかけにして、禁煙チャレンジをすることにしました。禁煙に成功できるか、それとも失敗してしまうのかはわかりませんが、せっかくの機会ですのでまずは一步を踏み出してみようと思います。水野久光さん(西灘支部)



はじめかたは簡単! 以下のいずれかでチャレンジ開始!

- パンフレットのチャレンジ宣言ハガキ(切手必要)を送ってエントリー(パンフレットは生協本部や、診療所・クリニックにも設置しています)
- Web(インターネット、スマートフォン)からエントリー

<https://health-challenge.jp/hyogomarugoto>



1面 特集1 わたしも健康チャレンジはじめました!

4面 特集2 「生協があってよかった」強化月間スタート

2面 介護相談室 Q & A

3面 四季のカルテ「腸内細菌のはなし」

5面 みんなの居場所、平和マップを歩こう

6面 パズル、読者のおたより、お知らせ

7面 事業所だより、ちょっとロコトレ

8面 虹のギャラリー、からだ想いメニュー、だいすき絵本コーナー

介護相談室

Q

&

A

Q

家族が同居していても、掃除などの家事援助をヘルパーさんに頼めますか？

A

ご家族が同居の場合、介護保険制度では基本的には家事援助サービス(生活援助)はできませんが、以下の場合はご利用いただけます。

①同居のご家族が高齢、もしくは障害などをお持ちの場合

ケアマネジャーとご本人やご家族との相談、医師の意見をもとに作成するケアプランに組み入れることができれば、掃除や買物、洗濯などのうち、ご本人ができない家事をヘルパーが代行いたします。

②認知症の方などで、手助けがあれば家事ができる場合

ヘルパーが「一緒に掃除しましょう」や「料理を作りましょう」といった声を掛けながらお手伝いをする事で家事ができる場合は、サービスを受けることができます。ご利用料やサービスの名称、内容、ご利用時間は、介護度や訪問介護事業所の加算指定(例えば介護福祉士の割合が多いかどうかなど)によって異なります。



ご利用時間、ご利用料

ホームヘルプサービスあおぞら(特定事業所加算Ⅱ)

■要介護1～5の方

生活援助：ご利用時間は必要な家事サービスの内容によって決まります

- 45分未満＝1回245円
- 45分～1時間＝1回303円

身体介護：ご本人と一緒に手助けしながら家事を行う場合は「身体介護」の範疇になります

- 20～30分未満＝1回336円
- 30分～1時間＝1回534円
- 1～1時間30分＝1回781円

■要支援1、2の方

介護予防訪問サービス：基本的に一緒に家事を行い、できない家事はヘルパーが代行します

- Ⅰ(週1回程度)月額1440円
- Ⅱ(週2回程度)月額2878円
- Ⅲ(週3回程度)月額4566円 ※要支援2のみ

※上記は1割負担の方の場合です。収入基準により2割負担・3割負担の方の場合はこの2倍・3倍の金額になります。
※介護認定を受けていない軽度の方は、神戸市総合事業の「生活支援訪問サービス」をご利用いただけますが、あおぞらでは行っていません。

▶利用者さん紹介

Aさん 80代 女性(要介護1)

認知症が進み、ご自身で家事をすることが困難になり、また、それを受け入れがたい同居の息子さんとの関係も悪化してしまいそうになっていまし

た。ヘルパーが定期的に訪問し、声掛けしながら掃除や洗濯などを一緒にするようになり、ご本人の自信もつき、息子さんのストレスも減ってきました。

まずはお気軽にご相談ください。

■ホームヘルプサービスあおぞら ☎078-805-1023

四季のカルテ

腸内細菌のはなし

瀬診療所
鳴海 愛



腸は「第二の脳」

ヒトの腸には、善玉菌と悪玉菌がいるんだってとか、乳酸菌が体にいいらしい、いやビフィズス菌の方がいいだとか、最近なにかと話題の腸内細菌について話をしてみようと思います。

細菌というと汚いものだ、体にとって害をなすものであるというのが従来のイメージでした。そんなものはできるだけで体に入れたくないと思いますよね。だから抗菌グッズが売れたりもするのですが、それがこともあろうに、ヒトの腸には様々な細菌が住みついているというのですから驚きです。いったいどれくらい？種類にして1,000種類以上、数

は100兆から1,000兆個、その重量は1.5kgに及ぶと言われています。水分を除いた大便の重量の約半分は腸内細菌とその死骸が占めており、それだけの量が出て行っても、すぐに増えて数とバランスを維持しているのです。

動物と細菌の共生関係の歴史は古くて、ほとんど消化管だけという動物が生まれるはるか以前から、細菌と動物は共生関係を結んできました。そして、神経系の発達、それを調整するホルモンや神経伝達物質の産生にも、腸内細菌がかかわってきたという経緯があります。つまり、脳が発達する以前から腸は様々な体の調整をつかさどっていたわけで、今でも脳と腸の関係は、脳が腸に指

令を発するという一方の関係ではなく、腸内細菌もふくめて腸のありようが脳の動きを調節することもあるという、双方向の関係にあることがわかってきています。腸が「第二の脳」と言われるゆえんです。

では、私たちの腸管に住みついている細菌は、いつどのようなにして入ってきたのでしょうか。母親の体内にいる胎児のときは無菌状態です。最初の腸内細菌は、母親の産道を通ってくる段階で獲得し、次に母乳、離乳食、普通食を通して、また環境からも細菌を取り込むようになって、5〜6歳で「成人の腸内細菌叢」なみになると言われています。

健康状態に及ぼす影響

このようにして私たちヒトの腸管に住みついている腸内細菌ですが、これがヒトの健康状態に多種多様に影響を及ぼしていることがわかってきました。まずは免疫系です。免疫というのは簡単に言うと、外から入ってきたものに対して、それが体内であるかよそ者であるかを即座に判断して排除する、そのことによって体のいい状

態を維持するシステムのことです。腸はヒトの免疫の約70%をつかさどっていると言われます。腸管免疫系は病原菌を排除したり、食物や腸内細菌など有用なものは排除しないようにコントロールされています。それは、腸内細菌がいなくとも機能しないことも分かっています。腸内細菌のバランスが崩れると免疫力が低下し、病気になるやすくなります。

他にも、便秘や下痢をはじめ、肥満、糖尿病、アレルギー、ガンなどの発症や進行にも関与していると考えられています。さらに、精神疾患、パーキンソン病、自己免疫疾患、老化と、まあ何と言いますか、今日では、およそありとあらゆる心身の問題に腸内細菌の関与が指摘されるようになっていきます。これらは、腸内細菌から見た各種疾患、健康問題との関係で語られているので、「木を見て森を見ず」的なところはあるのかもしれません。

腸をいい状態に保つには

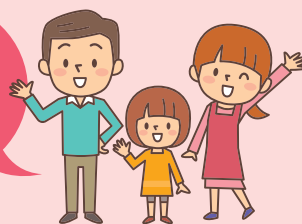
腸内細菌は、「善玉菌」「悪玉菌」それに「日和見菌」の三つのグループに分けられますが、そ

れぞれが腸の中で一定の役割を持って活動しています。悪者とみなされる「悪玉菌」の中にも、腸管内では免疫作用に役かっているものがあることがわかってきています。このように、単純に善玉、悪玉、日和見と分けられないところもあるようです。いずれにせよ、腸内細菌叢をいい状態に保つことが大事なのは確かです。

マウスに高脂肪食を与える、と、肥満になるだけでなく、短期間に腸内細菌叢の多様性が低下します。通常食に戻すと体重はゆっくり減ってくるけれど、腸内細菌叢がもとのバランスに戻るのに6ヶ月を要したという実験報告があります。これをヒトにあてはめると、高脂肪食のような偏った食事をしていると腸内細菌叢はアンバランスなままだから、食事内容を变えずにビフィズス菌入りのヨーグルトを毎日飲んでもあまり意味がないということになるのではないかと健康を維持する上で、腸内細菌叢の多様性と調和を保つことは重要であり、そのためには、バランスの取れた食事をするのが大事ということになります。

わたしたちのまちに 生協があってよかった

組合員の声を各地でひろげましょう!



2018年
生協強化月間
スタート!!

全国の生協では、生協法が施行された10月1日から11月30日までを生協強化月間として、「生協を強く、大きくする活動」に毎年取り組んでいます。私たちはお預かりした出資金をもとに、検査機器や治療設備の充実を図り、より質の高い医療を組合員の皆さまとともに作り上げていきたいと考えています。月間中は「ひょうごまるごと健康チャレンジ」をはじめとした健康づくりを通じて、組合員ふやし(加入)や出資金ふやし(増資)の取り組みを積極的にすすめていきます。ご協力をよろしくお願いいたします。

重点課題

- 組合員ふやしの年間目標(1,000人)の8割達成 ▶ あと**487人**(9/25現在)
- 「ひょうごまるごと健康チャレンジ2018」の参加者目標 ▶ **1,200人**

生協強化月間をすすめる上で大切にする視点

- ① 生協の活動へ参加を広げ、あらゆるつながりを組合員ふやしにつなげましょう。
- ② 誰もが気軽に参加できる健康づくり(=ひょうごまるごと健康チャレンジ2018)の取り組みを通して、生協の認知度を高め、様々な活動、事業へつなげましょう。
- ③ これまでの活動でつながったすべての人に、「仲間になってほしい」「一緒に手伝ってほしい」ことを伝え、加入を呼びかけましょう。
- ④ 新たに加入した組合員に生協の活動を知らせ、つながりを広げましょう。
- ⑤ 組合員活動と事業活動の相互理解を深め、活動への参加、事業所の利用へつなげましょう。

秋のイベント(健康まつり)に参加し、生協の組合員活動や事業所を知り、元気になりましょう!

灘ブロック	10月21日(日) 13:00~ ※	(灘診療所)	※終了時間はお問合せください
中央ブロック	11月10日(土) 14:00~16:00	(東雲診療所)	
東灘ブロック	11月11日(日) 11:00~15:00	(にじいろクリニック)	
六甲道ブロック	11月17日(土) 13:30~15:30	(六甲道診療所)	

詳細は、生協本部までお問合せいただくか、ホームページをご覧ください ☎078-802-3424 <http://www.rokko-mcoop.or.jp/>

はじめ・はかるのチャレンジDAY

たくさんの仲間たちと健康づくりの大切さを実感!

ろっこう医療生協から50人が参加

9月22日・コープこうべ協同学苑(三木市)

「ひょうごまるごと健康チャレンジ2018」のスタート集会が開催され、県内にある生協の組合員や地域の住民790人が参加しました。ろっこう医療生協は、チャレンジコースの「歩数をはかろう」ブースを担当し、カラダにやさしい歩き方チェック(セーフティウォーキング)を実施しました。わたしたちの活動エリアである、神戸市東灘区、灘区、中央区、北区、芦屋市で健康チャレンジをひろげましょう!



協同の力を感じた一日。
これからろっこうで
ひろげよう!

「ろっこう医療生協の
カラダにやさしい歩き方チェック」
はじめさん、はかるさんもチェック!



ブロック活動紹介

みんなの **居場所****ふれあいサロン** 東灘ブロック

「ほっと一息」しませんか？

東灘区のうはら多機能ホーム・うはらハウスの1階にある地域住民交流室で毎週水曜日に「ふれあいサロン」を開いています。地域の皆さまとボランティアの方々、毎週15名くらいが楽しんで参加されています。内容はボランティアの方々が知恵をしばって、1時間くらいで仕上げるように、牛乳パックを利用した小物入れや、季節感あふれる折紙など、毎週異なった作品を考えてがんばっています。作品を作らずに、お茶だけの参加でも大歓迎です。一度、足を運んでみませんか。また、難しいものはできませんが、小物づくりのアイデアがありましたらぜひ教えてください。



定例日: 毎週水曜日 13時から15時

会場: うはら多機能ホーム・
1階地域住民交流室

参加費: 100円

灘区・東灘区平和マップを歩く会2018

私たちの町にも戦争があった

73年前、神戸の街は何度も空襲を受け、8000人以上の人が亡くなりました。灘区では800人、東灘区でも1200人もの方が亡くなったと言われています。

そして今、「戦争とは何なのか」があらためて問われています。

今年も「空襲体験を語り継ぐ会」や「戦跡ウォーク」を計画しました。

空襲を体験された方やそれを語り継ぐ活動をされている方の話を聞き、身近に残る戦争の跡を見て、私たちにできることは何かを一緒に考えましょう。ぜひご参加ください。

空襲体験を語り継ぐ会

日時 10月27日(土)
14時～16時

場所 六甲道勤労市民センター5F E会議室
JR 六甲道駅南接 灘区深田町4-1-39
TEL 078-841-1711

内容 ・神戸空襲の体験を聞く
・絵本「さなえさんのて」朗読
・戦争体験を語り継ぐために など

参加費 300円(会場費、資料代など)
(中学生以下無料)

※事前申し込みは不要です

平和マップを歩こう2018

平和マップをもとにマップ作成者の説明を聞きながら歩きます。

日時 11月10日(土)
13時～16時(小雨決行)

集合場所 阪急王子公園駅西口

コース 阪急王子公園駅西口→神戸文学館→タカバシ→JR灘南赤トンネル→西灘公園戦災復興記念碑→船寺神社→神戸市立西郷小学校→神戸市立成徳小学校→JR六甲道駅(解散)

参加者 小学3年生以下は大人同伴をお願いします

参加費 200円(保険・資料代)(中学生以下無料)

※事前申し込みは不要です



主催: 灘区・東灘区平和マップを歩く会

連絡先: TEL・FAX 078-955-1410(楽山) 後援: 灘区役所・ろっこう医療生協・神戸平和マップを作る会

読者のみなさんへ

- ★健康いちばんは医療生協の血液を読んで、たくさんの人々が助けておられるのだと感心いたしました。(灘区Y.Yさん)
- ★ひょうごまるごと健康チャレンジ2018をがんばってみようと思います。自分の体力を少しでも落とさないようにしたいので。(灘区H.Jさん)
- ★内視鏡検査のススメについて、内視鏡がどんどんよくなっていることを知り、嬉しく思います。(灘区A.Yさん)
- ★今年の夏は本当に猛暑で大変でした。そして、台風21号で被害に遭遇された方々には心からお見舞い申し上げます。私の息子家族も北海道地震で千歳市にて大変なようでしたが、犠牲にはならず何とか安堵したばかりでございます。一日も早く復興し、ガス、水道、停電の回復を祈っています。(灘区H.Kさん)

編集後記

スタートをした「ひょうごまるごと健康チャレンジ2018」。今月はチャレンジ宣言をした組合員さんをご紹介しました。チャレンジ期間中の健康いちばんは「自分もチャレンジしてみよう」と思っていた紙面にしたいと考えています。ご自身だけでなく、ご家族、お友達にも健康チャレンジを呼びかけて「地域まるごと健康づくり」の輪をひろげましょう。(M)

答え (A) () (B) () (C) () () ()

3				7	6			8
8								
		4	1			7	5	
		6	5		(B)	8	1	
	8			1				
	3	9			4	2	(C)	5
	2	8	3		7	4		
	(A)					6		2
9			8	6				3

に挑戦!

数独パズル

応募方法

ハガキにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を書いて送ってください。

※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。

応募先

〒657-0831
神戸市灘区水道筋6-7-11
ろっこう医療生活協同組合
「健康いちばん係」

締切日/10月末日

9月号の「漢字パズル」の答え

喜色満面	旧態依然
驚天動地	金城鉄壁
苦心惨憺	鯨飲馬食
輕佻浮薄	言行一致
權謀術数	行雲流水

			喜		
	躍				
				欣	
	雀				

欣喜雀躍

「灘診療所」患者さんの送迎サービスをはじめました

通院困難な方はご利用ください。
ご利用にはお申し込みが必要です。
お気軽にお尋ねください。



お問合せ先 ☎078-802-3424

北海道胆振東部地震 支援募金

災害で犠牲になられた方のご冥福をお祈りするとともに、被災されました方々に心よりお見舞いを申し上げます。

募金箱は生協本部、診療所・クリニックに設置しています。

日本医療福祉生活協同組合連合会を通じて、被災地へ送金いたします。ご協力をお願い申し上げます。

「兵庫県の後期高齢者医療制度にご加入の神戸市民のみなさへ」

無料

後期高齢者健康診査のご案内

後期高齢者健康診査は、指定の医療機関が集団健診で1年に1回受診できます。

指定の医療機関(病院・診療所等)で受診の場合

ろっこう医療生協の診療所・クリニックは指定の医療機関です。

実施期間 9月1日～2月28日 ※4/1～7/31 受診券の申し込み済みで受診券をお持ちの方

対象者 兵庫県後期高齢者医療制度加入の方(75歳以上、65歳～74歳で障害のため加入の方)で、生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病等)の治療中でない方

検査項目 血液検査(肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査、腎機能検査)、血圧測定・尿検査・身体計測等

※後期高齢者健康診査を受診される場合は、事前にご希望の診療所・クリニックへお電話ください。

集団健診で受診を希望の場合

受診券の申し込みは、不要です。
下記予約先へ直接お申し込みください。

集団健診の「日程」は、広報誌KOBÉ区民広報紙「保健だより」、神戸市ホームページに掲載しています。集団健診実施機関へ 電話で予約をとり、当日、後期高齢者被保険者証を持参して受診してください。

予約先 ※お住いの区以外の会場でもご利用いただけます。

会場が、須磨パティオホール、西神文化センター、JA支店等の場合

JA兵庫厚生連 TEL.078-333-8860

上記以外の会場(区役所、区民センターほか)の場合

兵庫県予防医学協会 TEL.078-871-7758

(受付時間 9:00～12:00、13:00～17:00 ※土・日・祝、12/29～1/6を除く)

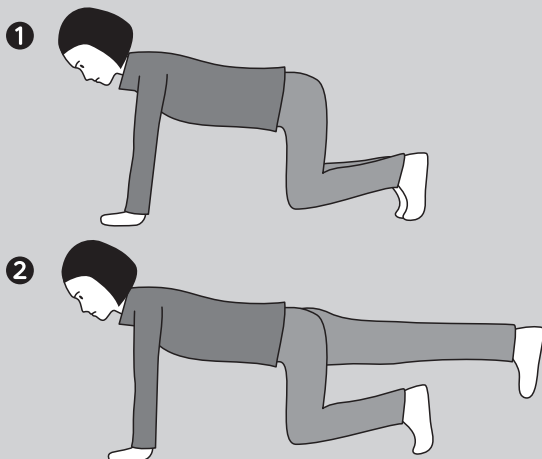
実施期間 通年

ちよっと ロコトレ LOCOMO TRAINING

四つん這い背伸び

【鍛えるところ】 背、お尻

【効能など】 背骨と骨盤を後方から支える力をつける



- ① お尻の下に膝、肩の下に手がくるように四つん這いの姿勢をとる。
- ② 片側の脚を水平に後方へ伸ばし、5秒間保持し、スタート姿勢に戻る。左右交互にくり返す。つま先を引く。

六甲道診療所

今年7月から、フレイル予防の企画「ふれフレ広場」を始めました。フレイル（加齢とともに心身の活力や機能が

事業所
だより



低下した状態）を、楽しくフレンドリーに予防するふれあいの広場、という意味を込めています。

健康長寿3つの柱は（栄養、運動、社会参加）です。その3つに、いつも通院されているなじみの診療所で気軽にご参加いただける場所として、月2回開催していきます。もちろん通りがかりでもご参加もOKです。（どなたでもご参加できます。）

毎月第2火曜日、第4木曜日
14時～15時

出資金現在高通知のお知らせ

(2018年8月31日時点)

送付時期：10月中旬～下旬(予定)

生協本部 ☎078-802-3424

(受付時間/月～金 9:00～17:00、土9:00～12:00)

あなたの健康を守る 医療生協のネットワーク

健康診断、予防接種、訪問診療、介護保険のご相談など、お気軽に最寄りの事業所まで

灘診療所 [入院12床]

神戸市灘区水道筋6-6-3

内科・消化器内科・循環器内科・糖尿病内科
放射線科・リハビリテーション科

☎078-801-6665

<http://www.nada-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:30～ 7:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

六甲道診療所

神戸市灘区桜口町4-5-12

内科・小児科

☎078-811-0555

<http://www.cl-rokkomichi.com/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00～ 7:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

東雲診療所

神戸市中央区東雲通1-4-24

内科・糖尿病内科・リハビリテーション科

☎078-262-7236

<http://shinonome-cl.jp/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00～ 6:30	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

うはらクリニック

神戸市東灘区魚崎北町5-6-12

内科・老年内科・呼吸器内科

☎078-452-6666

<http://uhara-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～ 5:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

にじいろクリニック

神戸市東灘区田中町2-9-10
コープは～とらんどハイム本山1階

内科・糖尿病内科

☎078-413-3333

<http://nijiro-clinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～ 4:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

訪問介護

- ホームヘルプサービスあおぞら ☎805-1023

訪問看護

- 訪問看護ステーションあんず ☎802-3661
- 東灘ステーション ☎413-3633

通所リハビリテーション(デイケア)

- つどい(灘診療所4階) ☎801-6711
- 東雲診療所 ☎262-7236

居宅介護支援(ケアプラン)

- 医療福祉相談室(灘診療所5階) ☎805-6877

小規模多機能型居宅介護(通い・訪問・泊り)

- 小規模多機能とががわ ☎414-7014
- うはら多機能ホーム ☎452-6777

訪問リハビリテーション

- リハビリテーション部 ☎802-6031

うはらハウス ☎452-6688 <http://uhara-care.jp/>

「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支えるサービスを提供するバリアフリー構造の住宅

介護事業所のご案内

だいすき
絵本
コーナー

だいすきひゃっかい

作:村上しいこ 絵:大島妙子

岩崎書店

対象:2歳くらいから、親子で



お母さんは、いつも
上の子は下の子の良い
おねえちゃん・おにい
ちゃんであることを、
知らず知らずのうちに
強要していませんか？

「ちがうもん、おねえ
ちゃんじゃないもん。
はるなははるなだも
ん」と、はるなは言います。「ねるまえに、はるな
がいくのはどこだ！」と、はるなとお母さんの
なぞなぞが始まりました。洗面所、窓の下、戸締
り、トイレ…当たらず降参。「はるなはどこへい
きたいの？」「ここ！」はるなはお母さんの胸に
とびこみました。「はずれたばつとしてだいすき
ひゃっかい」お母さんがぎゅうっとはるなをだ
きしめます。だいすきいっかい、だいすきにか
い、だいすきさんかい。だいすき…だいすき
ひゃっかい。

はるなとお母さんのそんなやり取りは、母子
間の情緒を安定させ、暖かい母のイメージは、心
の基地として出来上がっていくのでは。ぜひ親
子でだっこしながら、読んでみてください。
(河原支部K.O)

虹の

ギャラリー

「京北の秋」

面谷恭男さん(摩耶支部)



豆腐ステーキ オニオンソース エネルギー(1人分) 220kcal

玉ねぎの硫化アリルは高血圧予防に最適です！

材料(1人分)

豆腐(木綿)…1/2丁 純正ごま油…小さじ1弱
ほんだし…小さじ1/2 玉ねぎ……………中1/5
片栗粉……………小さじ1弱

調味料A
濃口醤油…大さじ1
みりん……………大さじ1
上白糖…大さじ1/2
酢……………大さじ1

作り方

- ①豆腐はだし汁で茹で、しっかり水気を切っておく。
- ②①を半分または1/4に切り、片栗粉をまぶす。フライパン
でごま油を熱し、豆腐を入れて焦げ目をつけて焼く。
- ③玉ねぎはみじん切りにし、**調味料A**は混ぜ合わせておく。
玉ねぎをフライパンに加えて焦げないように炒め、炒まっ
たら**調味料A**を加えて少し煮つめる。
※玉ねぎの甘みを出すように煮つめてください。
- ④②の豆腐にソースをかける。



Point

豆腐の水気
はしっかりと切ってく
ださい。

からだ
想
い
メニュー

【資料提供】ウオクニ株式会社
(瀬診療所の給食業務等を委託しています)