



ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15 TEL:078-802-3424

発行人:小西 達也 編集:機関紙編集委員会 組合員数 16,384人 出資金額 541,202,000円 平均出資額 33,032円 2023.9.25現在

2023年度
生協強化月間スタート

つながろう！ひろげよう！

2020年から続くコロナ禍ではつながりが薄くなり、フレイルの進行が心配されています。そのような中でも私たちは創意工夫し地域で健康づくり、暮らしを守る取り組みに奮闘してきました。引き続き感染対策に留意しながら活動を創造し、居心地よく暮らせるまちづくりに挑戦しましょう。

重点3課題

1 組合員ふやし \ぜひ、ご紹介ください！/
仲間をふやして、健康づくりの輪を広げましょう！

受付でも、加入・増資を呼びかけています。



2 出資金ふやし \ぜひ、ご協力ください！/
出資金は、組合員の願いをカタチにするために一人ひとりが持ち寄る大切な資金です。寄付や年会費ではありません。

私は集金で積み立てしています。元気なうちはずっと続けていきたいです。

(中央ブロック:岡崎千栄子さん)



私たちは、けんこうクラブで、楽しく積み立てしています。



▲灘ブロック 脳トレ雀

出資金ふやしの方法

- 【自動引き落とし】** 便利で簡単
毎月ご希望の口座から、定額積み立てできます。
- 【お振込み】** お好きな時にお好きな金額を
下記の口座にお振込みをお願いいたします。
 - みなと銀行 水道筋支店 普通口座 3125782
ロツウリョウセイカツキョウドクミアイダイヨウリジコシタツ
 - ゆうちょ銀行 01160-6-26001

- 【ご持参】** 直接来所の際に
生協本部、診療所、クリニックにて受付しております。
 - 【集金】** 職員がご希望の時に、ご自宅まで伺います。
- 1 2 4 ご希望の時は、下記までお電話ください。
必要書類を郵送いたします。

お申し込み・お問い合わせ ろっこう医療生活協同組合
☎078-802-3424 (平日9時～17時)

3 ひょうごまるごと 2023 健康チャレンジ

30回健康習慣づくり
チャレンジ期間 ～2023年11月30日



報告を忘れないでね!!

30回チャレンジしたら
「はがき」か「web」で!



▲期間中のお好きな30回 ※連続する30回でなくてもOK!



1面 2023年度生協強化月間スタート

4面 インボディでバランスチェック、「すこしおレシピコンテスト2023」募集

2面 介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「夏の猛暑に思うこと」

5面 「すこしお」認知症」「フレイル予防」について学びました

6面 お知らせ、パズル

7面 みんなの体操、連絡先

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

私たちの4つの理念
法人ポリシー

1. 組合員による組合員のための医療・介護・福祉をめざします
2. 健康と笑顔のあふれるまちづくりをすすめます

3. 信頼ある仕事を常に追求する職員育成に努めます
4. 共同の力で平和と暮らしを守り抜きます

介護相談室

Q

&

A

Q

介護保険を利用するまでの
おおまかな流れを教えてください

下記の流れとなります

A

- ❶ 要介護認定の申請…申請には介護保険被保険者証が必要
- ❷ 認定調査・主治医意見書…市区町村等の調査員が自宅を訪問、主治医に意見書を依頼
- ❸ 審査判定…一次判定(コンピュータソフト)後、二次判定(介護認定審査会)で決定
- ❹ 認定の結果…「要支援1・2」「要介護1～5」「非該当」があります
- ❺ 介護(介護予防)サービス計画書の作成…担当ケアマネジャーがケアプランを作成
- ❻ 介護サービス利用の開始…各サービス提供事業所がサービスを提供

Q

ケアプランとは、どのようなものですか？

A

介護(介護予防)サービス計画書です。介護サービスをいつ、どれだけ利用するかを決める計画のことです。介護保険のサービスを利用するときは、介護や支援の必要性に応じてサービスを組み合わせたケアプランを作成します。

Q

介護(介護予防)サービス計画書＝ケアプランが作成され、
サービスがスタートするまでの流れを教えてください

A

事例で紹介します

尻もちをついてしまい、腰椎の圧迫骨折をした独居高齢者が入院治療を行っています。入院中、物忘れも出てきてしまい、介護保険の認定結果は要介護3の認定が下りています。

下記のように、退院後のケアプランを担当ケアマネジャーが作成しました。

- 通所リハビリ(週2回)
- 訪問介護(朝・夕 2回を毎日)
- 介護用ベッド・付属品・歩行器レンタル

この計画をもとに、介護サービスがスタートします。



お気軽にご相談ください。
医療福祉相談室 ☎078-805-6877

六甲道診療所 フレイルを予防しよう 秋のウォークラリー

ご参加
おまちして
います！

健脚レベルに応じてコースを選択いただき、チェックポイントを巡りながら楽しく
フレイル予防について学べます。到達タイムによって景品が当たるチャンスも。

日 時 10月14日(土)午後2時～ 荒天中止

スタート・ゴール 六甲道南公園

参加無料 申し込み 要



【申し込み先】ろっこう医療生活協同組合 ☎078-802-3424(平日9時～17時)

この原稿を書いている8月下旬、まだまだ猛暑が続いています。今は涼しくなっているでしょうか。午後、往診中は気を張っているためか暑さはあまり感じないのですが、昼休みにラーメン屋まで10分歩いた時は、暑さで動悸が起きそうでした。また5年ほど前、車の外気温計が40℃を示し、記念写真を撮ったことがあるのですが、先日灘診療所で外来が終わり車へ戻った時は43℃でした。高校野球でもクーリングタイムが設けられるなど、気温の

上昇は本当に身近になりました。気候の上昇により、日本の気候も変わってきています。いわゆるゲリラ豪雨は、昔の日本ではあまりなかったと思います。よく分からない線状降水帯という言葉も、最近突然使われ始めましたね。四季があるのが日本の良いところだと思うのですが、だんだんなくなってきたように感じます。台風は以前からあるものですが、その勢力



四季のカルテ

夏の猛暑に 思うこと

にじいろクリニック

片山 茂明 医師



や経路は変わってきているようです。今年の6号は沖縄を通り過ぎた後に東に戻ってきましたし、7号の縦断は交通等に大きな影響を及ぼしました。(新幹線の止まった8月15日に、がん末期の患者さんに麻薬を処方したかったのですが、薬局や卸もすべて休みで結局できませんでした。) また近海の水温上昇により、かつては南の海にしか生息していなかった生物が、日本周辺にも現れるようになりました。

地球沸騰化

個人的には信じられませんが、現在の地球は科学的には氷河期の真ただ中のようです。(氷河期の中の、少し暖かめの時期、間氷期というようです) かつて今より寒い地球で生物も存在できなかった時、地球全体で火山活動が活発になり、大気が暖かくなることで生物が誕生しました。温暖化がその後の人間の誕生につながったわ

けです。ところが、この人間の活動で発生するエネルギーは、かつての火山活動の総エネルギーの何倍にもなるようです。国連事務総長は今年7月、「地球温暖化は終わり、地球沸騰化の時代に入った」と発言しています。世界では、今年の日本よりもさらに暑い地域があります。なんだかゾツとする話です。人間が自らで自らの存在する環境を乱し、いわば自分で自分の首をしめている構図になっているように見えます。

温暖化と疾患

温暖化は病気とも無関係ではありません。往診で訪れる高齢者の自宅は、暑いことが本場に多い。高齢者の熱中症が多いのは納得ですが、若年者でも死亡することがあります。今年も部活動の中学生が亡くなりました。感染症の増加も心配です。蚊やダニ、ねずみ等が媒介する感染症で、現在の日本国内ではほ

とんど認めない病気が世界にはあります。マラリア、デング熱、日本脳炎等が有名ですが、これ以外にも多くのものがあります。これらの病気は赤道周辺の地域に多いのですが、気候の変化により媒介する生物の生息範囲が広がってくると、病気も増える可能性があります。(ちなみにマラリア、デング熱など、私は医師になってから一度もみたことはありません)

緑を増やしたいです

「小医は病を癒し、中医は人を癒し、大医は国を癒す。」という言葉があります。温暖化に対処できる大医はいるのでしょうか。また、日本だけで語っても解決しない問題です。しかし、高齢化のすすむ日本で、今でも木を伐り道路を建設しているのを見ると、なんだかなあと思ってしまう。小医の私は、せめて自分の身の回りだけでも緑が増えればなあと思っています。



筋肉 脂肪

インボディでバランスチェック

骨密度チェック

血管年齢チェック

【インボディでわかること】●体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を測定し、バランスを知ることができます。●筋肉量を知ることができます。

健康チェックのご案内

インボディ(体成分分析装置)+骨密度チェック+血管年齢チェック

ブロック	日程	時間	会場
灘	10月20日(金)	14時～15時30分	稗田地域福祉センター2階会議室3 (灘区倉石通4-1-10 倉石保育所隣)
	10月21日(土)	14時～15時30分	灘診療所1階(灘区水道筋6-6-3) なだしんマルシェ同時開催
六甲道	10月14日(土)	10時～11時30分	六甲道組合員センター (灘区桜口町3-2-2 パニエ六甲北側)
	10月25日(水)	14時～15時30分	六甲道組合員センター (灘区桜口町3-2-2 パニエ六甲北側)
とががわ	10月23日(月)	14時～15時30分	西郷地域福祉センター (灘区大石北町8-1)
中央	10月17日(火)	14時～15時30分	春日野地域福祉センター (中央区八雲通1-1-7)
	11月5日(日)	10時～11時30分	港島児童公園 ※雨天中止 (中央区港島中町3-2-8)
東灘	10月27日(金)	10時～11時30分	東灘組合員センター甲南 (東灘区甲南町3-9-17有明ビル1階)
	11月9日(木)	14時～15時30分	東灘組合員センター甲南 (東灘区甲南町3-9-17有明ビル1階)

チェック代: **組合員500円**、組合員でない方はご加入のうえご参加ください。(1口1000円)
要申込: 右記までお電話ください。ろっこう医療生協 本部 TEL: 078-802-3424 (平日9時～17時)



スクエアステップのご案内 歩く脳トレで楽しく運動

ブロック	日程	時間	会場
灘	10月20日(金)	14時～	稗田地域福祉センター前倉石公園 (灘区倉石通4-1-10) 雨天中止
	10月24日(火)	14時～	上野会館 (灘区赤坂通6-1-18)
六甲道	10月25日(水)	13時～	六甲道組合員センター (灘区桜口町3-2-2)
とががわ	10月18日(水)	14時～	河原自治会館3階 (灘区上河原通4-1-1)
中央	10月10日(火)	10時～	ポートアイランドUR67号棟集会所 (中央区港島中町3丁目)
	10月26日(木)	14時～	熊内集会所 (中央区熊内町5-2-24)
東灘	10月24日(火)	10時～	横屋会館2階 (東灘区魚崎北町2-7-1)

申し込み不要、参加費**無料**、室内用シューズ、水分補給用の飲み物をご持参ください。



すこしおレシピ コンテスト 2023

主催: 日本医療福祉生活協同組合連合会



表彰・商品

応募内容 **A B C** 共に
最優秀賞各1作品、優秀賞
各1作品、佳作各2～3作品

応募締め切り **2023年12月16日(土)**

応募条件

組合員。個人でも、グループでも応募できます。
他のコンテストとの併願はお控えください。

応募内容

- A. 1食分のレシピ** ●汁3菜(汁はなくても可とする) ●合計で塩分2g以下が目安 ●野菜を100～150g程度入れる
B. 惣菜レシピ ●標準的な小鉢1品(1人前)あたり、塩分0.5g以下が目安
C. 時短減塩レシピ ●夕食の献立の主菜(メインディッシュ)一品

応募方法

下記まで電話、FAX、e-mailで、お申し込みください。専用の応募用紙と応募詳細をお渡します。



【お申し込み・お問い合わせ】

ろっこう医療生活協同組合 TEL: 078-802-3424 (平日9時～17時) FAX: 078-802-1649 e-mail: nakama@rokko-mcoop.or.jp

私たちの健康づくりのために 「すこしお」「認知症」 「フレイル予防」について 学びました



フレイルチェック
を熱心に

4つの診療所・クリニックにて、7月、9月と「健康づくり講座」が3回講座で開催され31名の方が受講しました。第一回目の「すこしお」では、塩分摂取が及ぼす身体への影響を学習した後、実際、自分たちで尿チェックを行い、尿中に占める塩分の量、尿中潜血・たんぱく・糖分を調べました。卒業後は、自分だけでなく、家族や地域の健康づくりに役立てると良いですね。



▲にじいろクリニック

7月の暑い中、
学びました

東雲診療所▶



私の尿中塩分
どれくらいかな～



六甲道診療所▶

高野所長の
挨拶で開講!



灘診療所▶

参加者の声



(K.T)

塩分についての学習は勉強になりました。二回目の認知症のお話しが楽しみです。



(K.F)

糖尿病教室に通っていますが、もっと勉強できると思って参加しました。



(H.U)

最近血圧が高くなり、塩分のことも気になって受講しました。



(H.S)

フレイル予防には、地域交流、ボランティアがオススメという話に納得、早速健康いちばん配布ボランティアをします!



12月中旬までには接種を済ませましょう インフルエンザ予防接種

接種費用 65歳以上の神戸市民の方……1,500円または無料
13歳以上～65歳未満の方……3,300円
1歳以上～13歳未満の方……1,300円
2回目の接種……2,000円または無料

今年から一般の方の接種料金を改定しました。
コロナワクチンと同時に接種できます。



コロナワクチン 秋冬接種

ろっこう
医療生協の
診療所・
クリニックでの
接種対象者

前回の接種から3か月経過し、1・2回目接種
が済んだ12歳以上で接種券をお持ちの方

対象の方には神戸市から桜色の接種券が届き
ます。ご希望の方はご予約をお願いします。

ろっこう医療生協の診療所とクリニックにご相談ください。

灘 診療所 ☎078-801-6665 うはらクリニック ☎078-452-6666
六甲道診療所 ☎078-811-0555 にじろクリニック ☎078-413-3333
東雲診療所 ☎078-262-7236 — ご予約・ご相談はこちら —



健康いちばん 配布ボランティア

機関紙「健康いちばん」を、組合員さんの家にお
届けするボランティアです。ご近所数軒からでも結
構です。ご協力いただける方は、生協本部・組合員
活動支援部までお問い合わせください。

「配ってもらってありがとう」と
声をかけられ、うれしかった。



募集エリア

【灘 区】中原通、福住通、天城通、桜口町、
深田町、千旦通

【中央区】東雲通、八雲通

【東灘区】住吉東町、住吉宮町 など

(この他のエリアも募集しています)

ろっこう医療生協本部 組合員活動支援部
☎078-802-3424 (平日9時～17時)

読者のみなさんへ

- ◆ 毎号なにがしか入っている折り込み
チラシ、今号は「肝炎ウイルス検査」、
初めてかどうかは忘れちゃったけど、
受けてみようかな。(Y・Tさん)
- ◆ 六甲道でのウォークラリー、歩くのは
好きなので楽しみです。(H・Kさん)
- ◆ スクエアステップの案内をみて懐かしくな
りました。コロナ前、本山であったのかな。
会館に行ってたなあ。東灘の横屋会館は
よく通るので、ああここでもやっているん
だと初めて知りました。(O・Tさん)
- ◆ 今年還暦を迎えました。健康習慣作りに
チャレンジしています。ろっこう医療生
協さんとの付き合いも結婚後30年以上と
なり、人生の約半分になります。「健康い
ちばん」の健康情報をいつも参考にして
健康づくりに励んでいます。(F・Hさん)
- ◆ 並木先生の「ちゃんと眠れていますか？」診療所
から睡眠導入剤を毎回処方してもらっている
が、いつまで必要か、続けて大丈夫か不安な気
持ちはあります。9/3と言えばドラえもんの誕
生日であり、私の誕生日なんです。しっかり寝
て残りの人生楽しみたい！(M・Yさん)

【お詫びと訂正】 No.457号掲載記事に誤りがありました。

※「長息生活レベル3」3本セット
(誤) 1箱860円(税込み) (正) 1箱840円(税込み)です。
申し訳ございませんでした。

? 漢字パズルに挑戦!

無	息	千	遇
束	文	遠	慮
人	未	朝	暮
大	晩	光	媚
裏	体	粉	碎

リストにある漢字を使って、
4字熟語を完成させ、残った
漢字を使って出来る熟語を
答えてください。

リスト

到	一	身	謀	剛	災
表	改	毅	二	明	器
病	三	成	前	深	木
令	訥	骨	載	一	風

※ヒント 飾り気はないが…

応募方法

ハガキ、FAX、メールにクイズの答えと「健
康いちばん」をお読みにになった感想、住所・
氏名・電話番号・年齢を送ってください。
※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5-1-15
ろっこう医療生活協同組合
「健康いちばん係」
FAX.078-802-1649
nakama@rokko-mcoop.or.jp



締切日/10月末日

9月号の「数独パズル」の答え

17 (A6+B9+C2)

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

みんなの体操

座ってできるタオルストレッチ



① 姿勢を正して座り、頭の上でタオルの両端を持つ。



② 息を吐きながら右に倒し、体側の筋肉をしっかり伸ばす。

③ 息を吸いながら戻す。これを左も行う。



④ 胸の前でタオルの両端を持つ。

※ウエストをひねると内臓を刺激して活性化します



⑤ 息を吐きながら右にひねり、広背筋と腹斜筋を伸ばす。

⑥ 息を吸いながら戻す。これを左も行う。

POINT

- 頭・背中・お尻が一直線になるように座る
- 肘は曲げない
- 行きたい方向の手でタオルを引っ張るようにする
- ストレッチ、筋肉トレーニングはゆっくりが効果あり

「毎日動画で体操チャレンジ企画」お知らせ

みんなの体操が動画で見れること、ご存知ですか？

毎日動画を見ながら、1年間体操を継続したら、抽選に応募できます！

動画の最後に登場する **今月の一文字** をつなげて言葉を完成させよう。



ろっこう医療生協の
YouTube
「健康いちばんチャンネル」

「みんなの体操」が
動画で見れます。続きの
体操もあり、一緒に行うこ
とができます。お手持ちの
スマホでQRコードを読
み取ってください。

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] [P有]

〒657-0831 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 3:00~ 6:30	○	○	○	○	○	○

※7月より午後の診療時間が変更 ※日曜日と祝日は休診

六甲道診療所 [P有]

〒657-0036 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 [P有]

〒651-0079 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~ 6:00	○	○	○	○	○	○

△第2・4週目診察、第1・3・5週目休診 ※日曜日と祝日は休診

うはらクリニック [P有]

〒658-0082 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	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

にじいろクリニック [P有]

〒658-0081 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://nijiiro-clinic.jp>

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

※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 ☎078-805-1023

訪問看護

- 訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661
- 東灘ステーション ☎078-413-3633

通所リハビリテーション(デイケア)

- つどい(灘診療所4階・5階) ☎078-801-6711
- 東雲診療所 ☎078-262-7236

居宅介護支援(ケアプラン)

- 医療福祉相談室 ☎078-805-6877

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 ☎078-414-7014
- うはら多機能ホーム ☎078-452-6777

訪問リハビリテーション

- リハビリテーション部 ☎078-802-6031

うはらハウス ☎078-452-6688 <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見守り
サービスを提供するバリアフリー構造の住宅(20戸)

介護事業所のご案内

だいすき
絵本
コーナー

「ようこそ こどもの
けんりのほん」

絵:えがしらみちこ 文:子どもの権利・
きもちプロジェクト 白泉社



あなたは「こどもの
けんり」ってこと
ば、しってる？ 青い
鳥がこう呼びかけて
始まるこの絵本、世
界中のどんな子ども
にも「にんげんらし

くいきるけんり」がある。これは、世界中の大人が子どもたちとした、大切な約束。あなたも持っている当たり前の「けんり」なんだよと、説明してくれます。国連総会で1989年に採択された子どもの権利条約、日本では今年4月1日こども基本法が施行されました。当たり前であってほしい項目がたくさんあります。「あなたのしあわせは、あなたなしではきめられない」「だからあなたのきもちがとってもだいじなんだよ」、子どもの意見を聞く、子どもが意見を言えているか…うーんと考えさせられます。子どもも大人も、読んで知ってほしい絵本です。

(灘中央支部 T・M)

(ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます)

虹の

ギャラリー

「空と海」

家壽田 ヒサ子さん(鶴甲支部)



あまりにも美しかったので、ベランダから写してみました。鶴甲団地に入居して54年、春夏秋冬の景色を居ながらにして楽しんでおります。

作品募集

写真、絵画、彫刻、手芸などご自慢の作品をご応募ください。
絵画や彫刻などは、できるだけ作品を撮影した写真をご用意ください。
(むずかしい場合はご相談ください)

必要事項を記載のうえ、事務局まで郵送かメールでお送りください。
●お名前 ●ご住所 ●電話番号 ●タイトルとコメント(風景などは撮影場所も)
※掲載月は事務局にご一任ください。

【送付先】657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15

ろっこう医療生活協同組合 健康いちばん虹のギャラリー係

豚肉と秋の味覚生姜ごま炒め エネルギー(1人分)
232kcal

ポイント: さつま芋は少し食感を残すため薄く切って炒める。

材料(1人分)

豚ももスライス…2枚
料理酒…中さじ2/3
生塩糀…中さじ2/3
人参……………半月切3枚

さつま芋……………小1/4
蓮根……………いちょう切6枚
しいたけ……………1枚
純正ごま油……………小1/2
おろししょうが…小さじ強

【調味料】

ほんだし……………少々
淡口醤油…小さじ1
塩……………少々
いりごま 白……………少々
青葱……………2g

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩と塩麴を加えておく。
- ②人参は3~5mm幅の半月切り、さつま芋は3~5mm幅のいちょう切り、蓮根はいちょう切りにそれぞれ切る。(軽くボイルしても良い。)(レンジ1分加熱)
- ③しめじは小房に分け、しいたけは1/4に切る。
- ④青葱は小口切りに切る。

- ⑤フライパンにごま油をひき、①▶②▶③の順番に炒める。
- ⑥⑤の全体に火が通ったら、おろししょうがと【調味料】を加える。
- ⑦皿にレタスをひき、⑥を盛り最後にごまと④の青葱を散らす。

感想: 蓮根、さつま芋の食感も良く、しょうがの味でおいしかったです。



からだ
想
い
メニュー

【資料提供】ウオクニ株式会社
(灘診療所の給食業務等を委託しています)

