



今年も大腸がんチェックの時期がやってきました。初期の大腸がんでは目に見えない程度のごくわずかな血液が便に混じることがあります。それをチェックするのが大腸がんチェック(便潜血検査)です。便潜血検査で陽性となった方には大腸カメラを精密検査としてお勧めしています。大腸カメラの検査は検査そのものに加えて、前日からの食事制限や検査のための下剤の服用がすこし大変な検査です。灘診療所では高齢の方や一人暮らしの方でご希望の方には、検査前の準備や、検査後の経過観察と静養目的で入院での大腸カメラの検査を行っています。今回は入院での大腸カメラ検査の流れをご紹介します。

検査は入院で？日帰りで？

大腸カメラの予約の時に、外来で日帰り検査をされるか、検査の前日から翌日までの2泊3日で検査入院をされるか患者様と相談します。特に高齢の方に入院をお勧めしています。入院で検査をすることになると日程を決めて、検査の説明をして入院に備えていただきます。

入院初日(検査前日)

午前中に入院していただき、お昼から食事制限が始まります。消化しやすい検査食を召し上がっていただきます。

入院1日目(検査前日) 食事制限と下剤の服用の説明



入院2日目(検査日)

朝から下剤を飲んでお水を約2リットルのみながら何度もトイレに行って腸のなかを空っぽにいただきます。ちょっと(かなり?)苦しい時間です。

検査は午後からです、病棟職員の付き添いのもと検査室へ移動し、楽に検査できるよう軽い麻酔と痛み止めを投与します。検査は早い方で20分くらい、長い方で40分近くかかる場合があります。検査の後は病室へ戻り休んでいただきます。特に細胞をとる検査や、ポリープ切除の治療をした場合は体調の変化がないか注意をして経過させていただきます。

入院2日目(検査日) お昼から看護師と検査室へ



入院3日目 退院日(検査翌日)

体調が変わりがなければ午前中に退院です。朝食も普通に召し上がっていただけます。

大腸ポリープが すぐ取れて良かった

班会のおかげです～

よろこび班の高橋さんに誘われて、班会での大腸がんチェックをしたおかげで、ポリープがあることがわかり、すぐ取ることが出来ました。高橋さん、班会には、感謝です。2月は必ず大腸がんチェックをし、みんなで気を付けあいましょうと確認しあっています。これからも健康で集い、学び合いたいです。

三木 伸江さん(よろこび班)



よろこび班のみなさん(右から3人目が三木さん)

灘診療所では大腸カメラ検査を
入院して受けることができます

大腸ガンチェックは郵送でも受けられます
(折込チラシをご覧ください)

1面 灘診療所での大腸カメラ検査入院のご紹介

4面 一億円 増資運動スタート

2面 介護相談室Q&A

3面 四季のカルテ「花粉症」

5面 「新春のつどい」、「スクエアステップ」案内、「健康チャレンジ」報告

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、
だいき絵本コーナー

介護相談室

Q

&

A

Q

母親の介護を一人でしていますが、限界がきそうです。来てもらっている訪問看護師さんに相談していいのか、悩んでいます。

A

一人で抱え込まず相談しましょう。

お一人で親をみないといけないと思って頑張っているのですね。訪問先でも、そのような家族の方がいらっしゃいます。

以前は家族が介護しなければ、特に配偶者、息子さん、娘さんに重きが置かれていましたが、現在は、地域で支え合っていきましょうという「地域包括ケアシステム」が整っています。

独居も増え、介護の担い手が少ない中、介護相談者に大きな負担とならないよう、あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）をはじめとする、各サービスと連携し、利用者と家族を支えることができます。

訪問看護ステーションあんずでも、住み慣れた地域で、その人らしく在宅療養生活が送れるように寄り添い、援助させていただいています。一人で抱え込まず相談しましょう。

お気軽にご相談ください。

訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661

健康づくり講座 受講生募集！

「すこしお」「認知症」 「フレイル予防」 について学びましょう

会 場	日 程	時 間
灘診療所	2月27日、3月5日、12日（火）	14時～15時
六甲道組合員センター	3月12日、19日、26日（火）	14時～15時
にじいろクリニック	3月6日、13日、27日（水）	10時30分～11時30分

原則3回受講できること。

受講料 **500**円（全3回分）

お申込み、お問い合わせは、下記までお願いいたします。

TEL 078-802-3424（平日9時～17時）

「令和6年能登半島地震」 緊急災害支援募金への ご協力を

「令和6年能登半島地震」で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

1月1日に発生した石川県能登地方を震源とする地震では、人的被害や家屋の倒壊など甚大な被害が広範囲に及んでおります。ろっこう医療生活協同組合では、被災地の皆さまのくらしの再建や被災地域の復興活動を支援するために、医療福祉生協連の呼びかけに応じて、緊急災害支援募金に取り組んでいます。

お寄せいただきました募金は、医療福祉生協連を通して、被災自治体にお届けします。

組合員の皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。

◆各診療所・クリニック窓口に、募金箱を設置しています。

◆期間 2024年2月末日まで

四季のカルテ

花粉症

瀬診療所

並木 雅行 医師



まだまだ寒い日が続きますが、梅の花に新たな息吹を感じ、春の訪れが近いことを実感します。しかし、花粉症に悩まされる人にとっては、つらい季節の始まりでもあります。近畿地方ではスギ花粉が例年2月から4月にかけて飛散し、くしゃみや鼻水、鼻詰まり、目のかゆみなどの症状を引き起こします。昨年の夏が記録的な猛暑であった影響を受け、今年もスギ花粉の飛散量は多いと予測されているようです。

花粉症への備え

花粉症に悩まされる方は、

2月になれば今年の症状が始まる前に予防策を講じることが大切です。マスクの着用、室内での窓の閉め切り、洋服や髪の毛への花粉の付着を防ぐ工夫などが効果的です。また、それぞれの症状に応じた治療薬の利用も重要です。例年お薬が必要な方は花粉の飛び始める1週間程度前からお薬を開始し、ゴールデンウィークくらいまで継続なさるといいでしょう。

鼻の症状

花粉症による鼻の症状は、「くしゃみ」「鼻水」「鼻詰まり」と3つの症状で表現され

ますが、治療薬を処方する場合は、「くしゃみ鼻水」と「鼻詰まり」の2種類に分けます。くしゃみ鼻水だけなのか、同時に鼻詰まりでも困っているのかを意識するようにしています。

くしゃみ鼻水の飲み薬

くしゃみ鼻水に効くお薬は、専門的には抗ヒスタミン薬に分類されるもので、一般的にはアレルギーのお薬と呼ばれ、アレルギー性鼻炎治療薬として市販もされています。くしゃみ鼻水の症状で急に困り、医療機関受診の時間が取れないような場合、ドラッグストアで市販薬を購入し急場をしのぐこともできますが、鼻詰まりに対する効果は期待しにくいかもしれません。発売時期の古いお薬では眠くなりやすいなどの副作用が問題でしたが、最近発売された処方薬では眠気もほとんどありません。

鼻詰まりの飲み薬

鼻詰まりに効くお薬は、専

門的にはロイコトリエン受容体拮抗薬やトロンボキサンA2阻害薬などに分類されるもので、もともと鼻息の治療薬として発売され、後にアレルギー性鼻炎にも使われるようになったものです。こちらは市販されておらず、ドラッグストアで入手することはできません。即効性は乏しいですが、鼻詰まりでお困りの場合、花粉のシーズンをしっかりカバーして継続することで効果が実感されるようです。

鼻噴霧用ステロイド

ステロイド薬は、内服すると全身への副作用が問題になりやすいですが、鼻への噴霧であれば鼻の粘膜以外への影響は最小限に抑えられます。即効性は低いものの、アレルギーを抑える効果はとても強いので、継続することによる鼻炎症状の改善効果は高いです。くしゃみ鼻水の飲み薬や鼻詰まりの飲み薬と併用することも多いです。

目の症状は慎重に判断を

目の症状に関しては、鼻の症状よりも慎重になった方がいいかもしれません。毎年繰り返す季節性があり、鼻の症状も伴う場合は花粉症によるアレルギー性結膜炎と考えるとよいでしょう。少し目が赤くかゆいといった軽いものであれば、抗アレルギー薬の目薬で症状の改善が得られるか様子を見てもよいでしょう。しかし、目の充血が強く目やニが多いといった場合は花粉症以外の眼科疾患が考えられ、特に視力低下がある場合は早急に眼科での専門的診療を受けるべきです。

花粉症の症状で毎年お悩みの方はもちろん、今年初めてくしゃみ鼻水で花粉症かなと心配な方も、ろっこう医療生協の各診療所にご相談ください。しっかりと診察の上、あなたにあった治療を提案し、また必要であれば耳鼻科や眼科へご紹介いたします。

仮称

灘区中原通新施設2024秋オープン

1億円増資運動スタート

口座振替積み立て出資にご協力をお願いします

新しい施設の建設には地域組合員、職員組合員のみなさまのご協力が必要です。ろっこう医療生協の診療所・クリニック、介護事業所の建設には多くのみなさまから出資金をお預かりしてオープンさせることができました。厳しい社会情勢の中で、大変恐縮ですが、ご理解とご協力を宜しくお願い申し上げます。

毎月、自動で引き落としされるのでとても便利です!出資金は自分のお金、少しでも医療生協のためになれば嬉しいです!



田口しのぶさん(葦合支部)

1年間(12回)口座振替積み立て出資

8月31日(土)までに



口座振替のお申込みで各コース5名様に抽選で秋の味覚を進呈



サツマイモコース 毎月 1,000 円



さんまコース 毎月 3,000 円



シャインマスカットコース 毎月 5,000 円



松茸コース 毎月 10,000 円



Q 申し込みはどのようにすれば?

A 今月の折込チラシのはがきに記入してポストへ投函するか本部へ電話でお申込み下さい。後日、銀行引き落としの書類をお送りさせていただきます。

Q 毎月、診療所の窓口で増資していますが、抽選の対象?

A 抽選は、口座振替による増資の方のみが対象です。

Q 今現在、口座振替で増資していますが手続きは?

A 不要です。コースにない金額の方は、本部より御意向をお伺いします。

12月末まで 増資にご協力いただいた方、全員にオリジナルボールペン1本を進呈!



全9カラー



新施設
名称
募集!!

3月31日(日)応募締切

訪問看護 訪問介護 リハビリテーション 小規模多機能型居宅介護等 の複合施設

灘区中原通新施設にステキな名前をつけてください

2024年秋に竣工予定の(仮称)『灘区中原通新施設』は、在宅介護をささえる医療生協の拠点となる施設です。また併設される組合員集会室(地域住民交流室)は組合員の健康づくりをはじめとした生協活動の新しい活動の場となります。

ご応募は、新名称、氏名、電話番号、住所を記入のうえ、はがき、FAX、メールにて、下記までお送りください。または、QRコードからご応募ください。

郵送先

〒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
「新施設名称応募係」

FAX 078-802-1649

e-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp

QRコード



久しぶりに
待っていました

新春のつどい



1月12日进行をかわきりに、支部新春のつどいと、ブロック総代のつどいが、にぎやかに、10会場で開催されました。コロナ前の集まりを取り戻そうと、集まって、食べて、歌って、しゃべれる喜びに感謝し、笑顔のつどいで今年もスタートしました!



次々と余興が登場、最後はみんなの歌で心一つに、笑顔いっぱいの会場でした。(御影住吉支部)



みんなで踊りました。(本山支部)



スクエアステップは、みんなで楽しみながらできる、運動不足解消、転倒予防、認知機能向上を目指す歩行運動です。やり方は簡単、前の人の足の運びを真似して、同じようについていくだけです。各会場で開催中。誰でも参加ください。

歩く脳トレで楽しく運動「スクエアステップ」

盛り上がり
ています!

日程	時間	会場
2月13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)
2月19日(月)	14時~	岩屋地域福祉センター(灘区岩屋北町2-5-3) New
2月21日(水)	10時~	若菜地域福祉センター3階(中央区神若通2-3-7)
2月21日(水)	14時~	河原自治会館3階(灘区上河原通4-1-1)
2月22日(木)	14時~	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
2月27日(火)	10時~	横屋会館1階(東灘区魚崎北町2-7-1)
2月28日(水)	10時~	灘中央自治会館(灘区大内通5-2-1)
2月28日(水)	14時~	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2)

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。
問い合わせ: ろっこう医療生協 本部 TEL 078-802-3424 (平日9時~17時)

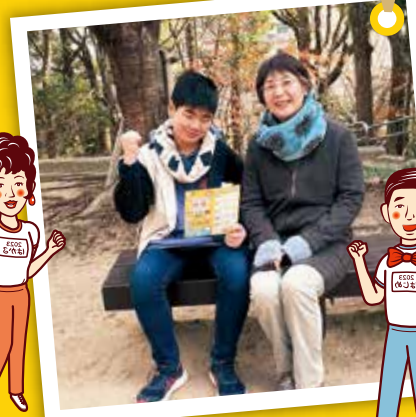
ひょうごまるごと 健康チャレンジ2023

ろっこう医療生協から
570人の方が
チャレンジしました!

湯舟につかってプレゼントが当たりました!

毎年チャレンジしていますが、今回は「湯船に30分つかる」を目標にしました。シャワーだけよりは疲れもとれ、今も継続しています。抽選にあたり素敵なプレゼントが届きましたが、私より家族が喜んでます。

安村陽子さん(摩耶支部)



住所不明組合員の自由脱退手続きに関する公示

2024年2月1日
ろっこう医療生活協同組合
理事長 小西達也

定款第10条2項により、毎年、秋に組合員にお送りしている「出資金現在高通知」が2年連続して宛先不明で返却された組合員を「住所不明組合員」として、当該事業年度末において「脱退の予告があったものとみなし」脱退手続きを行いますので、公告します。

お心当たりの組合員は、生協本部・各診療所に「住所不明組合員の名簿」を掲示・備え置きますので、お問い合わせください。

名簿据え置き期間 2024年2月15日～3月14日

この件に関するお問い合わせは、下記のところ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）

公示

総代会総代選出について

総代選挙管理委員会

定款第45条に基づき第40回総代会総代選挙について公示します。

総代に立候補する組合員は、2月1日から3月31日までに選挙管理委員会事務局（医療生協本部）に届け出ること。

選挙区は支部を単位とし、選挙区ごとの定数は以下のとおりとする。

上野9人、篠原5人、灘中央15人、原田9人、
摩耶12人、河原5人、西灘10人、西郷13人、
鶴甲7人、六甲北18人、六甲南23人、筒井14人、
葺合15人、中央4人、ポートアイランド5人
甲南11人、御影住吉10人、本山7人、
神戸8人

合計200人

読者のみなさんへ

- 健康に関する内容が多いので、毎号楽しく読ませていただいております。(K・Hさん)
- 「みんなの体操」しています。新年早々、一人で大笑いしてとても楽しいお正月でした。毎日頑張ろうと思っています。本年もよろしく願いいたします。(H・Jさん)
- 谷口先生の四季のカルテでは、我が家にも医療人がいるため、過労死について他人事とは思えません。仕事へのやりがい追求しすぎると長時間労働となり、働き方改革を急激に進めるとサービスを受ける側に弊害が出る…何事も急な変化は、当事者に負担を強いる結果となり、難しい問題です。(K・Mさん)
- けんこうクラブ紹介のページのデザインがすごくみたくて可愛かったです。紹介の絵本も読んでみたいと思う内容でした。(K・Kさん)
- 小西理事長の大台ヶ原からの見える富士山の写真に感動しました。お正月早々震災、事故で不穏な時、遠くの富士山から頑張れる気持ちをいただきました。(K・Kさん)

漢字パズルに挑戦!

取	選	孤	闘
耕	読	霧	消
頭	徹	自	自
大	不	幻	在
砂	松	捲	重

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

雨	一	青	自	尾	奮
散	得	敵	知	白	沢
半	晴	変	土	雲	業
捨	胆	来	軍	解	徹

※ヒント 勉強が足りない!

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@rokkko-mcoop.or.jp



締切日/2月末日

1月号の「数独パズル」の答え

13 (A3+B2+CX)

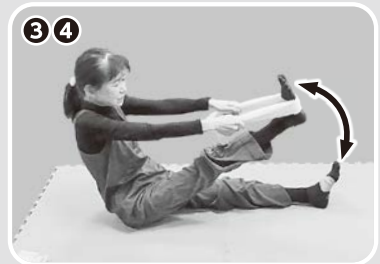
4	5	9	2 ^A	3	8	6	7	1
7	2	3	6	1	5	9	4	8
1	8	6	7	4	9	5	3	2
6	3	4	8	9	1	2	5	7
8	7	1	5	2	6	3	9	4
5	9	2	4	7	3	8	1	6
9	1	8	3	6	7	4 ^B	2	5
2	6	7	9	5	4	1	8	3
3	4	5	1 ^C	8	2	7	6	9

12月号漢字パズル応募者数73人

みんなの体操

タオルを使って体操

※タオルをご用意ください。



効果：腰痛予防、腹筋、背筋強化、膝を整える

- ①足裏にタオルをひっかけ持つ。(持てる人は両手で)
- ②足を浮かせ、タオルを胸の方に引き寄せる。
- ③脚を上へ伸ばす。
- ④脚と背中を伸ばしたまま、無理のない程度に4、5回前後に揺らす。
反対の脚も同じように。



ポイント

- ①呼吸を止めないで、自分のペースで行ってください。
- ②慣れた人や、体の柔らかい人は、タオルを短めに持ちましょう。



ろっこう医療生協の
YouTube
「健康いちばんチャンネル」

ろっこう医療生協公式Instagram

ろっこう医療生協の楽しい活動などを投稿しています。よろしくお願いします！



ろっこう医療生協 難診療所公式ライン

診療所からのお知らせや健康づくりの取り組みなど、役に立つ情報を配信しています。



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

難診療所 [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	○	○	○	○	○	○

※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(難診療所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

介護事業所のご案内

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)

だいすき
絵本
コーナー

まねっこカメレオン

作：リト@葉っぱ切り絵
講談社



葉っぱのカメレオンくんが繰り広げる小さな冒険物語。葉っぱ切り絵作家初のストーリー写真絵本です。全部の作品に可愛いタイトルがついているよ。通常は色で擬態するカメレオンですが葉っぱのカメレオンくんはちょっと違う。出会った相手によって次々に模様が変わるカメレオンくん。ある朝、カメレオンくんは目覚めて思いました。「きょうはおでかけすることにしよう」最初に出会ったのはてんとうむしの行列。「きみのせなかままるおほしさまがいっぱい！」カメレオンくんの体はまるまるおほしさまでいっぱいになりました。むしさんたちの演奏会、クモの巣にビックリ！おそろいの模様になっているかな？ハロウィンの仮装パーティー、てんとうむしさんと天体観測。みんなのまねっこして疲れちゃったね。ようやくお家に帰ってきたカメレオンくんは、眠たくなっちゃった。明日はどんな楽しいことが待っているんだろう？楽しみだね。(河原支部 K.O)

葉っぱのカメレオンくんはちょっと違う。出会った相手によって次々に模様が変わるカメレオンくん。ある朝、カメレオンくんは目覚めて思いました。「きょうはおでかけすることにしよう」最初に出会ったのはてんとうむしの行列。「きみのせなかままるおほしさまがいっぱい！」カメレオンくんの体はまるまるおほしさまでいっぱいになりました。むしさんたちの演奏会、クモの巣にビックリ！おそろいの模様になっているかな？ハロウィンの仮装パーティー、てんとうむしさんと天体観測。みんなのまねっこして疲れちゃったね。ようやくお家に帰ってきたカメレオンくんは、眠たくなっちゃった。明日はどんな楽しいことが待っているんだろう？楽しみだね。(河原支部 K.O)

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の

ギャラリー

「須磨綱敷天満宮のメジロ」

井手一雄さん (神戸支部)



須磨の天神さま綱敷天満宮の梅の中で、首をかしげるメジロ。青とピンクと黄緑色がいいでしょう。

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

鶏肉とごぼうの味噌煮

ごぼうやコンニャクは食物繊維をたくさん含み、腸内細菌のバランスを整えます。

材料(1人分)

鶏もも肉……………120g 1枚	砂糖……………中さじ2/3	水……………100cc
小麦粉……………中さじ1	ほんだし……………少々	ごま油……………適量
油……………適量	料理酒……………中さじ1/2	インゲン(きぬさや) ……10本
ごぼう(乱切り) ……中1本	濃口醤油……………中さじ2/3	糸唐辛子……………ひとつまみ
コンニャク……………1/4枚	七味……………少々	料理酒……………少々
人参(乱切り) ……中1/6本	味噌(赤)……………中さじ1強	薄口醤油……………少々

作り方

〈下処理〉

- ・コンニャクは一口大に手でちぎり沸騰した湯でさっと下茹する。

〈レシピ〉

- ①鶏肉をAで下味をつけ、小麦粉をまぶし、表面を焼く。
- ②鍋に油をいれ、ごぼう・人参・コンニャクも加え、さっと炒め合わせる。

- ③ひたひたよりやや少なめ水(分量)を加え、煮立てば、ほんだし、砂糖、酒を加え煮る。
- ④少し煮えたら、醤油、七味を加え、鶏肉をいれ、火を弱めて煮る。根菜、鶏肉が柔らかくなってから、味噌を加えて煮汁を全体に絡める。
- ⑤器に盛り、香りづけのごま油をかけ、彩りに茹でたインゲン、糸唐辛子を飾れば出来上がり。

感想：ごぼう、コンニャクの歯ごたえが良くボリュームたっぷりです。味噌の味がして、マイルドでした。冷めても美味しかったです。



からだ
想
い
メニュー

【資料提供】ウオクニ株式会社
(瀬診療所の給食業務等を委託しています)

