



和はは体操で笑顔の花を咲かせましょう

「いのちを最後まで引き受ける」 ～うはらプロジェクト10年の歩み～



うはらクリニック
所長 村上 正治

この10年間にろっこう医療生協はうはらの地域で、人と人をつなげながら、地域まるごと健康作りの輪を広げてきました。政府が計画する「地域包括ケア」は上からの命令で、私たちのめざす「健康な街作り」は下からの運動です。私たちは、生協組合員の力を頼りにさらにつながりを広げていきます。必要(夢)が集まりを生むが、集うことが生きる目的となる組織、それが生協・医療生協ではないでしょうか。(講演より抜粋)



お祝いのオープニングは、
バイオリンによる春の曲メドレー



最後は東灘音頭を会場全員で踊りました

4月13日(土)東灘区魚崎の横屋会館にて、うはらクリニック10周年を祝う会が開催され、募集定員を大きく上回る80名が参加されました。第一部では、うはらクリニック村上正治所長の講演で、認知症と在宅医療をテーマに予防・治療・生活支援に取り組んできた10年を振り返りました。昼食をはさんでの第二部では、組合員によるお祝いの演奏や舞踊が披露され楽しく祝いました。

うはらクリニック10周年を祝う会

うはらの地で、人と人とのつながりを広げ

1面 うはらクリニック10周年を祝う会

4面 「口座振替積み立て出資」まだまだ受付中/出資金で購入しました

2面 介護相談室Q&A/お知らせ

3面 四季のカルテ「認知症検診と物忘れの注射薬」

5面 禁煙ポスター募集/外の活動もいいですよ

6面 第40回総代会総代名簿、パズル

7面 みんなの体操、連絡先

8面 虹のギャラリー、すこしおレシビ、
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

寝たきりの家族を介護しています。
ベッドのシーツ交換などしてもらえますか？

A

利用者様が寝たままで交換できます。

寝たまま着替えていただいたり、温かいタオルで体を拭いたり寝たきりの状態でも清潔を保つことが大切です。



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

御影住吉支部 神戸空港までハイキング企画

神戸スカイブリッジを
歩いて渡って飛行機を見よう

集合日時：6月7日(金)11時

集合場所：ポートライナー

「計算科学センター駅」改札口

解散予定時間：13時30分ごろ

*交通費各自実費、空港内レストランで食事もできます

要申込：6月6日(木)までに

ろっこう医療生活協同組合 生協本部まで
☎078-802-3424 (平日9時～17時)

新人職員紹介

名前 はた みこと 美琴

配属先 組合員活動支援部

出身 大阪府

趣味 YouTubeを見ること、水族館に行くこと

一言 組合員の皆さん、地域の皆さんのお役に立てるよう、精一杯努めてまいりたいと思います。
よろしくお願いいたします。



支部総会のご案内

六甲北支部

介護のお話を一緒に聞きませんか

テーマ「介護保険のイロハ」

お話 板倉圭輔 ケアマネジャー
5月14日(火) 10時から 六甲道組合員センター

鶴甲支部

鳴海先生に医療生協のことお聞きしませんか

テーマ「医療生協の診療所って？」

お話 鳴海 妥 先生
5月27日(月) 13時30分から コープ鶴甲集会室

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

第40回総代会について

と き 6月22日(土) 13時～

ところ 神戸市立灘区民ホール

議 題 2023年度活動報告と決算
2024年度方針と予算 ほか

ろっこう医療生活協同組合 生協本部
☎078-802-3424

無料

後期高齢者健康診査

ろっこう医療生活協同組合の
診療所・クリニックで受診できます。

7月31日までに神戸市に受診券を申し込んでください。

申込期間 7月31日まで

実施期間 9月1日～2月28日

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

申込方法 下記の必要事項①～⑤を、電話、FAXで
①被保険者番号 ②氏名(カナ氏名、漢字氏名)
③性別 ④生年月日 ⑤住所 ⑥電話番号

申込先 神戸市けんしん案内センター
電話受付時間 8:40～17:00(土・日・祝をのぞく)

TEL.078-262-1163
FAX.078-262-1165

私も今月66才、近頃はドラマの再放送をみてもストーリーを覚えていないので二度楽しめてしまう。まあこういう物忘れは良いかもしれない。とは言え日常生活に困るくらいに物忘れが進むといういろいろ不便である。今は亡き父親も寝室のごみ箱に「用を足す」ようになり妹が毎日掃除に行っていた。アルツハイマー病を発症すると10年ほど身の回りのことができなくなる。「そうなる前に治します」という注射薬が昨年末から使えるようになった。認知症の過半数はア

物忘れが始まると

ルツハイマーであるから多くの人が救われるのではないかと期待されている。

アルツハイマー病の原因は脳にたまるアミロイドβの塊であるという「仮説」のもと多くの製薬会社がこの物質を取り除くための研究を続けてきたのだ。まずアミロイドを攻撃するワクチンが多く試されたが「脳炎」が起こつてしまいかえつてよろしくない。そこでアミロイドβ繊維に対する「抗体」を日本の製薬会社が開発し20年かけて完成したのがレカナマブ（レケンビ®）である。NHKの認知症特番でも取り上げられたのでご存じの

四季のカルテ

認知症検診と物忘れの注射薬

うはらクリニック

村上 正治 医師
(認知症専門医)



人も多からう。

認知症検診に治療薬の案内も

ところで「認知症神戸モデル」をご存じだろうか？これは神戸が日本初のチャレンジなのだ。認知症の検診を受けて認知症が見つかった人を受診や介護に案内すると同時に迷子になったときに役立つ「GPS」利用や認知症保険につなぐ制度である。さらに今年度からは「レカナマブ」を使う適応があるかどうかを調べる検査の費用も補助してくれることになった。（ただし治療費用までは出してくれない。）

ますますレカナマブに興味がわく、実際にクリニックにもすでに数人の相談があった。使用方法は認知症が進む前の「患者」に2週間に1回の点滴を繰り返すと脳にたまったアミロイドβ繊維が掃除されるという。実際にアミロイドPETという高級画像検査で経過を見ると1年半後にアミロイドが消

えていくのが観察されるので脳にたまったアミロイド繊維が減少していることは明らかだ。しかし、効果としては認知機能低下がもとに戻るわけではなくその進行が遅くなる程度であった。18か月治療後の知能テストで2〜3点差が出る程度である。現在はそれ以上治療を続けた場合のデータが明らかでない。今後はいまより差が出てくるかどうかはわからない。

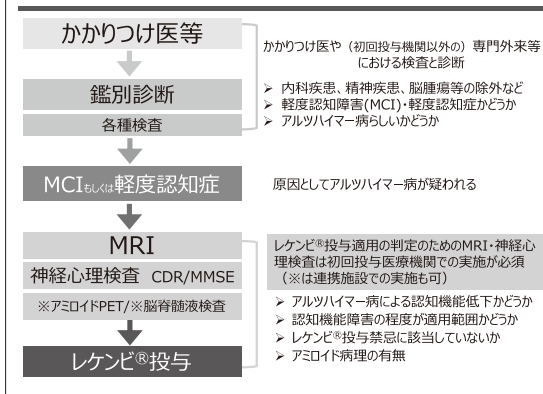
副作用はないのか？

まず治療費が高いこと、2週間に1回の通院治療を長期に続けなければならないといけなのだが注射薬が1回11万円以上することだ。3割負担の医療費が月に99,000円と試算される。そしてレカナマブに特殊な副作用は点滴後に起こるARIA（脳浮腫12・3%や脳出血17・3%に似た脳変化が観察されるという。ケースによっては意識障

害、歩行障害などの副作用症状が起る。さらに点滴直後には26・1%に頭痛、悪寒、発熱、吐き気、嘔吐等の症状が起こつたと製薬会社の文書にある。費用が高いと考えるか、効果が比べて副作用が多すぎると思うかは人それぞれだと思うが少々期待外れかもしれない。

今日午前に受診した認知症検診の受検者の資料にはレカナマブを希望しアミロイドPETや髄液検査を受けたかどうかという質問が追加されていました。さて、皆さんはここに○を付けますか？

レカナマブ（レケンビ®点滴静注）治療までの手順概要



灘区中原通に新しい施設の建設を。2024年秋、竣工をめざして

1年間
(12回)

「口座振替積み立て出資」 まだまだ受付中

建設現場は
こんな感じ



基礎工事がほぼ完了

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

出資金は組合員のみなさまがご利用になる医療機器や介護サービスなどに使わせていただいています。

出資金は寄付やカンパ、年会費ではありません

医療生協の医師や介護事業のために組合員からお預かりするお金です。必要なときは減資(出資金額を減らすこと)もできますし、転居などで脱退されるときには全額お返しいたします。ただし、利息や配当はつきません。

12月末まで

ただいま、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



積み立て出資

パソコンクラブでもしています!

パソコンクラブ代表として、素晴らしいメンバー(現在37名)と共に活動して16年になります。会場費助成などお世話になっている医療生協のけんこうクラブ活動として、下記の3つの想いを大切にしています。

- ①パソコンクラブにて組合員を増やそう
- ②パソコンの習得だけでなく、横のつながりが一番の憩いの場であること
- ③活動が継続できるように、出資金も増やそう

出資金は自分のお金ですので、増えると自分も嬉しいですよ、呼びかけています。



出資金で新施設建設にも協力して、皆が使える新しい集会所にも期待します!

久恒 貞江さん(篠原支部)



お問い合わせ・お申し込み先

ろっこう医療生活協同組合 生協本部

☎078-802-3424(平日9時~17時)

ヘモグロビンA1c迅速検査装置

出資金で
購入
しました!

その日にA1cわかるんだ、
いいなあ

灘診療所・六甲道診療所・東雲診療所で血液の迅速検査ができる装置を更新しました。

ヘモグロビンA1cという、最近3か月間ぐらいの血糖値の平均値を表す数値を院内で測定することができます。

採血を検査センターへ送ると、結果をお伝えするのに再度来所いただくなくてはいけませんが、この機器によって1回の来所でA1cの値をその場で判断して、治療の指導をすることができるようになります。



第8回 こども禁煙ポスターコンクール

禁煙ポスター募集！

5月31日は、WHO世界禁煙デーです。
どうしてタバコがダメなのか考え、
ポスターを描いて、
禁煙を広めましょう。

参加者全員に
ささやかな
プレゼントあり！



昨年の最優秀賞 作品

締切 6月28日(金)

対象 小さい子の部(小学校3年生まで)
大きい子の部(小学校4年生から中学生まで)

内容 禁煙を広く社会啓発することを目的とした内容

表彰 参加賞(全員)／優秀賞(若干名)

応募方法 所定の応募用紙、またはA4サイズ of 用紙をご使用の上、医療生協本部、最寄りの診療所へご応募ください。(郵送も可)

- ご応募いただいた作品は、ろっこう医療生協の機関紙や診療所、ホームページなどで掲示、紹介させていただきます。医療福祉生協連2025年WHO5.31世界禁煙デーポスターコンクールにも応募させていただきます。
- 所定用紙以外を使用の場合、裏面に名前、年齢、学年、住所、電話番号をご記入ください。
- 所定用紙は、生協本部、各診療所にあります。ホームページ、2次元コードよりダウンロードもできます。

お問い合わせ、お申し込みは、ろっこう医療生活協同組合 生協本部

〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15

☎078-802-3424 (平日9時～17時)

応募用紙
ダウンロードは
こちらから▶



外の活動もいいですよ！

毎月第3火曜日午前10時ににじいろクリニックを出発して住吉川などを歩きます。

3月は足を山に延ばし、保久良神社に頑張って登りました。梅が待っていてくれました。

(東灘ブロック にじいろウォーク)

にじいろウォーク
六甲アイランド1周コース

集合日時
5月21日(火)9時50分
※荒天中止

集合場所
JR住吉駅改札口
※申し込み不要



スクエアステップも外でやってみました。
桜が咲いたら最高の公園で、遊んでいた子どもも寄ってきて、太陽の光を浴びながら、健康づくりをしています。

(灘ブロック スクエアステップ 稗田公園にて)

『無料なんでも相談』

医療や介護に限らず暮らしの中の困りごとの相談コーナーです。

受付窓口

ろっこう医療生活協同組合 生協本部

☎078-802-3424 (平日9時～17時)

担当: 古市 賢二(ふるいち けんじ)

一級ファイナンシャル・プランニング技能士

第40回 総代会総代名簿

敬称略・順不同

灘ブロック	高橋日出子	岡本 恵子	小林三千代	小川 文夫	南 由美	山本美代子	栗田 民子	千家 桂子	山田ヒサ子
上野[9]	田中 雅子	桑野 君子	杉本ひとみ	小比賀由利子	柳瀬 有美	吉川まち子	岨 信子	長谷川京子	中央[4]
市成 芳乃	仲野 麗恵	河野 則子	瀬藤 静枝	亀田美稚子	米澤 末子	吉村 満美	高野 啓	松田 朋子	北井美和子
奥田 雅子	馬場 達美	三枝美知代	友松 由子	古賀めぐみ	六甲南[23]	渡邊 和子	西村 洋子	松本 晶子	木村 純子
小橋由美子	松尾 澄枝	高光 晶子	藤村 由美	鮫島 恭一	伊藤 衣子		森田 信子	松本 智子	黒田多喜男
猿渡 浩子	松下 カヨ	伊達 英子	吉田実枝子	飛田みえ子	稲場 幸子	東灘ブロック	山本 清子	真鍋由紀枝	橋本 早苗
祖父江俊夫	三代 義雄	中田 洋子	西郷[13]	宮原美智子	海野 純子	甲南[11]	本山[7]	宮川 信子	ポートアイランド[5]
竹内 美鈴	宮本美津子	中村 徹	朝井由美子	六甲北[18]	岡田 厚子	江頭 房子	荒西 素子	宮本 敬子	栗原 富夫
谷口 昭子	元木 克浩	森國 和子	今村 明美	青木 恵子	片岡香保子	小木 一子	伊藤 純子	蒼合[15]	魚住慎一郎
坪井 明子	森 珠美	山田 和子	上田あき子	飯田 光子	佐藤 博史	日下 博子	金谷 弓子	石原 恵子	岡部眞紀子
中桐喜代子	原田[9]		上野 妙子	岩田 芳江	篠田美知子	齋藤 信子	佐竹 み冬	大西 信子	谷平ゆかり
篠原[5]	板谷 秀実	とがわブロック	木梨 節子	岩橋 澄子	高尾紀美子	庄司えみ子	谷屋 久枝	大福地美津子	長沼かほる
青柳 正	金澤 寿子	河原[5]	高橋 敏子	大倉 均	高山 秀子	須藤 一江	新原三恵子	河合 成一	神戸[8]
赤枝貴久子	北内 恵子	大藪 歌野	津田 泰子	小材 啓子	富井 知子	先成美智子	南 明代	久保壽美子	石倉紀美子
貴島 素子	定岡 文子	齋藤好志子	富士谷英子	斉藤 節子	中西 陽子	高橋千鶴子		白木原幹子	大野 克美
久恒 貞江	手島 幸	佐山 麻子	細見やす子	瀬川 久男	中村 誠子	田中 勝子	中央ブロック	田野 長江	鎌田 幸子
真鍋由美子	利根 素子	柴田 静子	前田 安子	竹田香恵美	平岡 陽視	藤澤 修子	筒井[14]	内藤三和子	河田 豊昌
灘中央[15]	中川モリエ	長水 恵子	松岡 照子	谷口 千代	廣岡 孝子	山下 郁子	浅野 静代	中尾貴代枝	醍醐 功
赤松佐喜江	長澤 隆子	西灘[10]	山村ちづえ	都筑 弘子	藤井 典子	御影住吉[10]	五百旗頭方子	中尾 豊子	中村美智子
井上 悦子	渡辺留美子	足立 敦子	渡辺喜美子	戸田千枝子	藤原 紀子	一谷多江子	井上ふみ子	福田 真弓	前田 辰一
今井 直彦	摩耶[12]	家吉美知子		原 順子	前田 節子	上山 一郎	奥 節男	古岡 敦子	森口 知子
小林るみ子	渥美 栄子	加藤 寿子	六甲道ブロック	堀 克祐	光吉 町子	川島美登里	北田 孝子	増田富佐子	計200人
新崎 瞳	伊原 啓子	後藤 幸子	鶴甲[7]	松澤まゆみ	安國 昭子	日下八重子	北村登美子	森岡 銘子	[]内は人数

読者のおたより

- ◆「四季のカルテ」非常に興味深く読ませていただきました。自分の症状や生活習慣などと照らし合わせ、そうそう頑張ってます!などと思ったり、もうちょっと気をつけようなどと思ったり、あらためてしっかり向き合わなければと感じました。(M・Tさん)
- ◆YouTube動画でみんなの体操やってみました。動画の方が絶対にわかりやすいですね。今までのも見てみようと思います。(T・Tさん)

答え (A) () + (B) () + (C) () || ()

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

 ?
数
独
パ
ズ
ル
に挑戦!

「阪神淡路大震災30年事業」

手記・写真募集

テーマ 「阪神淡路大震災30年」

募集内容 手記(400字以内)、写真・記録

しめ切り 9月末日迄

送り先 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 FAX.078-802-1649
 e-mail. nakama@rokko-mcoop.or.jp

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@rokko-mcoop.or.jp

締切日/5月末日



4月号の「漢字パズル」の答え

厚顔無恥	暗中摸索
昼夜兼行	一喜一憂
天真爛漫	广大无边
自給自足	四苦八苦
大願成就	不老不死

	余		
折			
	紆		
		曲	

紆余曲折

3月号数独パズル応募者数27人

みんなの体操

外でもできる！リンパ体操

効果：リンパの流れをよくすることで、むくみ解消や疲労回復、免疫機能向上につながります



- ① 2本の指で耳をはさむようにさする
- ② 脇の前（脇と胸の間の筋）をつかんで、腕を八の字にまわす
- ③ 膝の裏を両手でつかみ、脚を揺らす
- ④ 股関節をさする
- ⑤ 指を入れるように肋骨をつかむ



ポイント *できる方は1日3回おこないましょう



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 灘診療所公式ライン

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

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	○	○	○	○	○	○

※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
2024年6月から月曜日の午後が休診となります。

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)

だいすき
絵本
コーナー

ラクダのなみだ

文：宮田 修
絵：T・スフバートル
情報センター出版局



この絵本のサブタイトル「モンゴル大平原の命の物語」に惹かれ扉をあけてみました。

モンゴルを舞台にした「スーホの白い馬」は、とても有名な絵本ですが

「ラクダのなみだ」は、絵本作家ではなく18年間、新聞記者であった宮田修氏の書かれた本で、さほど知られていないようです。

モンゴル放牧民族と家族のような家畜。今回はラクダ。母親を失った子ラクダのシャルボトグに乳を与えたいと母親代わりに別のラクダのボルインゲ(子供を亡くした親ラクダ)があてられるが心を開かず、乳を与えようとはしませんでした。

心優しいオトゴンは馬頭琴(民族楽器)と長唄(民族音楽)に祈りをこめ、その調べは終に、ボルインゲに通じ、涙をながし始め、シャルボトグに近づき乳をのませはじめます。

(上野支部 Y.T)

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の

ギャラリー

「背くらべ」

中尾 貴代枝さん (葺合支部)

新聞紙のカラー広告を利用して仕上げました



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

白身魚のパステルソースがけ

エネルギー(1人分)
209kcal

白身魚は脂質が少なく、良質なたんぱく質が多く含まれます。

材料(1人分)

白身魚……………70g	ピーマン……………1/6個
塩……………少々	ブラックペッパー……………少々
コショウ……………少々	タルタルソース
小麦粉……………小さじ1	ゆで卵……………1/2個
油……………適量	マヨネーズ……………大さじ2
玉ねぎ……………1/8個	玉ねぎ……………1/8個
赤ピーマン……………1/8個	酢……………少々
黄ピーマン……………1/8個	砂糖……………少々



作り方

〈下処理〉

白身魚に塩とコショウで味をつける。

〈レシピ〉

- ①白身魚に小麦粉をまぶし、油を引いたフライパンで焼く。
- ②赤・黄・緑ピーマンを茹でる(電子レンジ20秒)。

- ③みじん切りにした玉ねぎ、②のピーマンを角切りにし、タルタルソースを混ぜる。

- ④魚をお皿に盛り付け、③のタルタルソースをかける。

- ⑤お好みでブラックペッパーをふる。

感想:タルタルソースが彩りが良く、野菜のシャキシャキ感が良かったです。

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)

