

地域の皆様から愛される施設を目指して

小規模多機能とががわ移転明渡および生協本部等移転計画は順調に推移しています。1月25日に起工式、5月27日に上棟式を行い、8月30日の竣工引渡の予定です。施設名称も「ケアベース水道筋」と決まりました。9月には小規模多機能とががわが移転を予定しています。そして、ホームヘルプサービスあおぞら、訪問看護ステーションあんず、リハビリテーション部、生協本部は10月移転を予定しています。引き続き、1億円増資運動へのご協力を重ねてよろしくお願い致します。

2024年秋
竣工

灘区中原通新施設名称決定 「ケアベース水道筋」

愛称
ケアスイ



名称応募者コメント

「みなさんの 笑顔の基地になれば…」

「ベース」にはそんな願いを込めて応募しました。脳トレになればと、普段からクイズや考えることをするようにしています。この度も、知り合いを通じて応募を知りました。医療生協にもお世話になり、両親を介護しましたが、介護の施設に期待します。自分も体が大変ですが、支え合って暮らしていける地域であってほしいです。



皆森 裕明さん
(灘中央支部)



2024年4月12日



2024年4月26日



2024年5月11日

移転計画

1階(2024年9月移転予定)

- ・小規模多機能とががわ(居間、食堂、台所、浴室)

2階(2024年9月移転予定)

- ・小規模多機能とががわ
(宿泊室、地域住民交流室)

3階(2024年10月移転予定)

- ・ホームヘルプサービスあおぞら(訪問介護)
- ・訪問看護ステーションあんず(訪問看護)
- ・リハビリテーション部
(訪問リハビリテーションなど)
- ・生協本部

1面 灘区中原通新施設名称決定「ケアベース水道筋」
4面 組合員訪問/「口座振替積み立て出資」受付中

2面 介護相談室Q&A/お知らせ
3面 四季のカルテ「ひょうご労働安全衛生センターのご紹介」
5面 第40回総代会議案ダイジェスト/スクエアステップのご案内

6面 パズル、読者のおたより
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、
だいたず絵本コーナー

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

母が脳梗塞で入院しました。退院すれば1人暮らしになります。私も遠方で週に1回くらいなら行けますが、家で生活できるでしょうか？

A

ケアマネジャーを中心に今後の生活についてご本人・ご家族と一緒に考えていきます。サポートしてほしい内容に応じてヘルパー、看護師、理学療法士、言語聴覚士などが訪問し生活を支えます。訪問看護では、療養上のお世話、終末期看護、医療処置、介護者の支援等を行っています。困った時には安心して過ごしていただけるよう24時間対応しています。このようなことで困っておられる方は、いつでもご相談ください。

訪問看護の
主な
サービス内容

食事・トイレ・入浴などの介助・指導

血圧・脈拍・体温などのチェック

点滴・注射などの医療処置



終末期看護

床ずれ防止のケア・指導

在宅リハビリテーション

介護・認知症の相談



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

コロナ禍からの支部再開

『モルック』で人と人を繋ぐ

六甲南支部



コロナ禍で支部の活動が大きく制限され4年。少しずつ元の活動が戻ってきています。4月23日に六甲南支部、25日に西郷支部の総会が行われ、8つ目の支部再開となりました。六甲南支部総会では、たくさんの方で会場の組合員センターは いっぱいに。内容は参加者同士の近況報告や、今後の支部活動方針等で、活気あふれる総会となりました。メインの「モルック体験」では公園に移動して、身体を動かしました。

●モルックとは

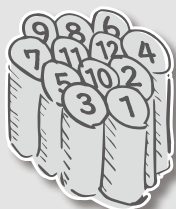
起源は、フィンランドの伝統的なスポーツ(キョッキカ)を元に老若男女が楽しめるように開発されたユニバーサルスポーツです。

<ルール説明>

モルックという棒をスキットルという12本の木製ピンにあてて倒していきます。倒れたスキットルの本数や数字によって得点内容が決まり、合計50点をピットリと出したチームが勝者となります。

やってみての感想

●激しすぎず、それでいて「歩いたり」「投げたり」「しゃがんだり」するので、良い運動になる。



- 得点計算をするので、認知症予防にも効果がありそう!
- 失敗しても笑いが起きて楽しい。
- 得点が積み重なってくると、どれを倒せばいいか考えるのが楽しい。仲間づくりにも良さそう!



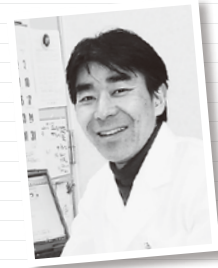
ひょうご労働安全衛生センターとは

労働災害・職業病の撲滅、労働安全対策の充実、被災・災害に対する十分な補償の実現を図るために、労働組合や市民団体や医療生協、そして社会保険労務士・弁護士などの専門家によつて2000年に結成され、2006年からはNPO法人として活動しています。

2005年のクボタショック以降はアスベスト被害者の相談に積極的にとりくみ、兵庫県だけでなく西日本

四季のカルテ ひょうご労働安全衛生センターのご紹介

東雲診療所・理事長
小西 達也 医師



全域のアスベスト被害者への支援を続けています。他にも、精神疾患やパワーハラスメント、過労死、有機溶剤による労働災害、公務災害などにも取り組んでいます。

仕事の原因で病気になることはあってはならない

定期健康診断(2021年)の有所見率は58.3%(3年連続の58%台でした。脳心臓疾患の労災補償決定件数は194件と増加に転じ、精神障害の労災件数は710件で前年度比81件増、10年前の約2倍です。被雇用者の

自殺者数は自殺対策基本法の施行後に一時減少しましたが、2021年には6692名もの尊い生命が失われています。2020年6月の法改正でパワーハラスメント防止措置が事業主の義務となりましたが、長時間労働及びパワーハラによる自殺例は後を絶ちません。

宝塚劇団員が2023年9月に長時間労働およびパワーハラスメントで自殺した事案など、管理側に安全配慮義務意識が著しく欠如していることが見て取れます。

地域や労働現場での人間関係が希薄になったためか、顧客、住民、患者から、店舗、役所、医療機関等への著しい迷惑行為、いわゆるカスタマーハラスメントが増加しています。厚生省は「カスタマーハラスメント対策企業マニユアル」を公表し、2023年にカスタマーハラスメントも労災認定基準に追加されました。

アスベスト(石綿)被害の指標とされる中皮腫の死者

数は、1995年の500人から2022年には1554人に増えています。難治性のがんである中皮腫は、暴露から早くて10年、標準的には30〜40年後に発症するので、まさに今、中皮腫の患者さんが増えているのです。

職業性胆管がん、膀胱がんなど、有機溶媒によるがん事案が契機となり、化学物質管理体制が見直され、本年4月から化学物質への直接接触の防止等が事業者には義務化されました。

仕事で病気になり交渉や補償が問題になってしまったら、ひょうご労働安全衛生センターにご相談ください。また、安全センターの趣旨にご賛同いただけるなら、会員として活動を支えていただければ幸いです。詳しくはホームページをご覧ください。

震災アスベストへの取り組み

本年1月1日に発生した能登半島地震では200名以上の方が亡くなり、多数の

人々が生活基盤を失いました。復興期に入りましたが、熊本地震の際にも取り組んだように、震災アスベスト対策等、被災地に寄り添う活動をはじめています。

来年は阪神淡路大震災30年ですが、震災時にがれき処理等に携わった労働者で、少なくとも6名が中皮腫を発症しています。また、職業暴露のない中皮腫患者の中で17名が阪神淡路大震災を経験したと環境再生保全機構のアンケートに答えており、震災時のアスベスト粉塵の影響が強く疑われています。震災及び解体アスベスト対策のため、「災害とアスベスト 阪神淡路30年プロジェクト」に取り組んでいるところです。今後の活動に注目・応援をお願いいたします。

ひょうご労働安全衛生センター

労災・職業病・労働環境など
お気軽にご相談ください

TEL 078-382-2118

相談無料・秘密厳守
月～金 9:00～18:00

春から夏へ組合員訪問に 取り組んでいます

『ケアベース水道筋』の事業内容のお知らせと1億円増資運動の呼びかけに、職員がチームを組み、毎週火・水曜日の午後、訪問行動を行っています。直接顔を見てお話しする訪問活動が初めての職員も多く、増資をしていただいたり、よく知っていただいていたたり、健診の質問を受けたり、毎回実り多き時間となっています。竣工まで取り組んでいきますので、組合員の皆様どうぞよろしくお願いいたします。

『ケアベース水道筋』 2024年秋、竣工をめざして

まだまだ元気でがんばっていますが、いつか利用する時は、よろしくね！



ドキドキしながらピンポンを押させていただいています

1年間
(12回)

「口座振替積み立て出資」 まだまだ間に合います！

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

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。

			
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

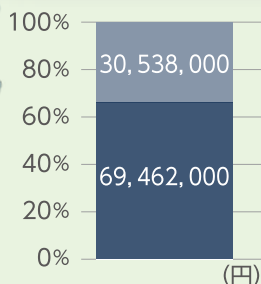
出資金は寄付やカンパ、 年会費ではありません

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。



延べ 2,438人
累計 6,946万円

皆様のご協力に感謝申し上げます。只今、口座振替積み立て出資申し込みは287人！みんなの力で目標達成しましょう！



※出資金累計2023年11月
1億円増資運動

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)

第40回総代会議案ダイジェスト

つながって助け合って健康長寿

第40回総代会 日時:6月22日(土)13時～ 会場:神戸市立灘区民ホール

「医療生協の地域包括ケア」を、地域組合員・職員組合員が協同して取り組み、元気で長生き、地域まるごと健康づくりをすすめます！

2024年度の重点課題(案)

- ① 灘区中原通新施設のフル活用による事業と活動の進展をめざします。
- ② 灘診療所の大規模改修工事(リニューアル)に取り組みます。
- ③ 支部総会を順次開催して、支部活動の順次再開、再建をめざします。
- ④ 第7次5か年計画(2025プラン)の4年目、計画の具体化を急ぎます。
- ⑤ 組合員ふやしは615人、出資金ふやしは4,100万円を目標とします。
- ⑥ ひょうごまるごと健康チャレンジの目標は1,000人とします。
- ⑦ 担い手づくりに積極的に取り組みます。(健康づくり講座、生協講座などの開講)
- ⑧ 灘診療所と介護事業所の経営改善を図ります。
- ⑨ SDGsの学習と実践で、持続可能な社会の実現に貢献します。
- ⑩ 医療福祉生協のいのちの章典、生協10の基本ケアの研修を強めます。

組合員活動の進め方(案)

- ① 健康づくり重点3課題
 1. フレイル予防(運動、食事、社会参加・ボランティア)
 2. スクエアステップ
 3. すこしお
- ② フレイル予防として「スクエアステップ」を健康づくりの柱として取り組みをすすめます。
- ③ 支部の活動再開をめざし、当該地域での健康づくりや学習、交流の場を設けます。
- ④ 未加入の地域住民に医療生協を知ってもらうために、まちかど健康チェックや公開学習会を実施します。公開学習会は、各事業所単位で患者さんへも呼びかけ、年3回企画、開催をします。また、引き続き診療所・クリニック単位で健康づくり講座を開講し、担い手ふやしにつなげます。
- ⑤ 総代会を対象とした、生協の生い立ち・歴史、仕組みなどを学ぶ生協講座を開講します。また、年に3回総代のつどいを開催し、交流と学習をおこないます。
- ⑥ 「ひょうごまるごと健康チャレンジ2024」は目標1,000人をめざします。また、取り組みを通して、コープこうべや地域の諸団体とも連携し、医療生協の認知度をアップをめざします。
- ⑦ 野菜の摂取向上の取り組みを検討します。

損益計算書【要旨】(自:2023年4月1日～2024年3月31日)

科目	2023決算	単位:円
事業収益	1,284,052,780	
医療事業収益	904,510,677	
福祉事業収益	345,295,106	
医療福祉等附帯事業収益	34,246,997	
事業費用	1,287,603,040	
事業剰余金	-3,550,260	
事業外収益	9,612,379	
事業外費用	3,325,796	
経常剰余金	2,736,323	
特別利益	8,239,001	
特別損失	0	
税引前当期剰余金	10,975,324	
法人税等充当金	3,555,100	
法人税等調整額	-3,814,170	
当期剰余金	11,234,394	
前期繰越剰余金	-9,265,598	
当期末処理剰余金	1,968,796	

貸借対照表【要旨】(2024年3月31日現在)

科目	期末金額	単位:円
<資産の部>		
流動資産合計	375,692,332	
固定資産合計	1,288,719,360	
資産合計	1,664,411,692	
<負債の部>		
流動負債合計	440,945,088	
固定負債合計	671,955,808	
負債合計	1,112,900,896	
<純資産の部>		
組合員出資金	542,472,000	
当期末処分剰余金	1,968,796	
純資産合計	551,510,796	
負債・純資産合計	1,664,411,692	

スクエアステップのご案内 歩く脳トレ運動

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。誰でもご参加いただけます。ぜひ来てね!

日程	時間	会場
6月11日(火)	10時～	ポートアイランドUR67号棟集会室(中央区港島中町3丁目)
6月11日(火)	13時30分～	田中公会堂(東灘区田中町2-7) New
6月17日(月)	14時～	岩屋地域福祉センター(灘区岩屋北町2-5-3)
6月19日(水)	10時～	若菜地域福祉センター2階(中央区神若通2-3-7)
6月19日(水)	14時～	河原自治会館(灘区上河原通4-1-1)
6月25日(火)	10時～	横屋会館2階(東灘区魚崎北町2-7-1)
6月26日(水)	10時～	灘中央自治会館(灘区大内通5-2-1 稗田小学校南)
6月26日(水)	14時～	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2)
6月27日(木)	14時～	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
7月3日(水)	14時～	上野会館1階(灘区赤坂通6-1-18)



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。

お問い合わせ先: 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)

無料

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。

後期高齢者健康診査

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 生年月日 ④住所 ⑤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

神戸市東灘区魚崎北町

サービス付き高齢者向け住宅 うはらハウス 入居者募集中

お問合せは、ろっこう医療生活協同組合 うはらハウス
神戸市東灘区魚崎北町6-9-18 TEL 078-452-6688

出資金現在高通知のお知らせ

(2024年3月31日時点)

送付時期：7月下旬(予定)

お問合せ先／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)

「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)、 **しめ切り** 9月末日迄
写真・記録

送り先 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
TEL.078-802-3424 FAX.078-802-1649
e-mail. nakama@rokko-mcoop.or.jp

『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

読者のまたより

- 初めて健康いちばんを拝見しました。活動の様子がよくわかりました。体操の方法や病院の場所、これから私に必要なことがたくさんありました。ゆっくりと参考にさせていただきたいと思います。(Y・Mさん)
- 認知症予防のために色々なクイズに挑戦することができています。(O・Mさん)
- 村上先生の認知症の話とレカネマブの話、参考になりました。レカネマブは治療費も高く、副作用も心配です。また、絵本コーナーで紹介された「ラクダのなみだ」読んでみたくて、さっそく図書館で予約しました。(M・Hさん)
- 「白身魚のパステルソースがけ」のレシピでぜひ料理してみます。「みんなの体操」1日3回チャレンジしてみます。(F・Tさん)
- 健康いちばんを楽しみにしています。情報を得たり、四季のカルテは毎回参考になり役立っています。数独パズルに毎回挑戦しており、解けた時は「やったー」という気持ちになり次回を楽しみに待ち遠しい思いがします。(S・Yさん)

? 漢字パズルに挑戦!

難	苦	自	在
口	音	混	交
刻	千	内	外
東	西	立	歩
飲	食	天	地

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

石	遼	独	金	同	走
行	奔	自	途	変	由
遠	憂	暴	患	玉	暴
一	異	異	独	前	行

※ヒント いろんなことがありました

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/6月末日

5月号の「数独パズル」の答え

13 (A)3+(B)4+(C)6

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

4月号漢字パズル応募者数24人

みんなの体操

「ヨガ」動物のポーズ

自律神経を整え、梅雨時期のダルさを解消しましょう！



②ネコのポーズ



③ウシのポーズ



⑤ウサギのポーズ

- ①四つん這いになる
- ②息を吸いながら背中を反らし、少し上を見る（ネコのポーズ）
- ③息を吐きながら背中を丸め、おへそを見る（ウシのポーズ）
- ④②と③を丁寧な動作で繰り返す
- ⑤肘を曲げ、頭頂を床につけ、30秒深呼吸する（ウサギのポーズ）



ポイント *ゆっくりと深呼吸しながら、無理のない範囲でおこないましょう



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。よろしくお祈いします！



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、お気軽に最寄りの方まで

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

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

にじ

詩：新沢としひこ
絵：あべ弘士
発行：アスク・ミュージック



梅雨の時期に読みたくなる、歌から生まれた絵本です。絵本に出てくる言葉に音をのせた楽譜が巻末にあります。

テレビでも歌われていたので、小さなお子さんにも親しみやすく、つつい口ずさみながら読み進めたいくなります。梅雨の時期によく見られる花や動物、日常のあるあるが優しいタッチで描かれているので、お子さんと違う視線で大人が見ても新鮮です。多世代に渡り楽しめる本ではないでしょうか。虹が見えやすくなったこの時期、目にも耳にも心地よく、梅雨も前向きに過ごせそうな一冊です。ろっこう医療生活協同組合のシンボルマークやLGBTのシンボルカラーもレインボー（にじ）。皆で手を取り合って、笑顔で毎日をご過ごしていきたいですね。 N・F（茸合支部）

（ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます）

虹の

ギャラリー

「あわじ花さじき 三尺バーベナ」

井手 一雄さん（神戸支部）



春、夏、秋、四季折々の花を見に毎年出かけています。

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

豆腐ハンバーグ甘酢あんかけ エネルギー(1人分) 199kcal

豆腐のたんぱく質は血中コレステロールを低下させるといわれています。

材料(1人分)

豆腐ハンバーグ(80g)

牛・豚合びき肉……………100g
絹こし豆腐……………1/4丁
玉ねぎ……………中1/6個
パン粉……………大さじ1
塩・こしょう……………少々
マヨネーズ……………中さじ1

酢……………中さじ1
砂糖……………小さじ1弱
A 醤油……………小さじ1弱
みりん……………小さじ1弱
料理酒……………少々
片栗粉……………小さじ2/3
水……………小さじ1
油……………少々



玉ねぎ……………中1/6個
たけのこ水煮……………小1/8
人参……………1/12個
ピーマン……………1/4個
水……………大さじ1と1/3

作り方

- 豆腐ハンバーグを焼く。
- たけのこ、人参とピーマンを炒め、水を加え沸騰したらAを入れて更に煮る。
- 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 皿に①を盛り、③をかける。

※盛りつけた後、あんの具材だけをハンバーグの上に置きなおすと見栄えがよくなります。

感想：ハンバーグはふんわりしていてたけのこのシャキシャキ食感、甘酢のあんかけで食欲が進みます



【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)

