

お～えん

医療や健康づくりに役立つ情報を発信し
皆さまのココロとカラダをお～えんする岡谷市民病院の広報誌



「特集」 救急医療の仕組みと課題

1人分の
エネルギーは 609 k cal
蛋白質は 19.7g
塩分は 2.1g だよ！



【特集】 救急医療の仕組みと課題	2.3
新任医師を紹介します	4.5
岡谷市民病院 休診カレンダー	5.6
認定看護師からの耳より情報 アルツハイマー型認知症の記憶障害の理解とかかわり方	6
岡谷市民病院 外来診療案内	7
豆腐を使った主菜の紹介「豆腐のきのこあんかけ」	8

表紙の写真：
お～えんでは病院食の中から常食の
献立を紹介しています。今回は良質
なたんぱく質やカルシウム、食物
繊維がとれるヘルシーなメニュー、
「豆腐のきのこあんかけ」。材料や作
り方は裏面を見てくださいね。





[特集] 救急医療の仕組みと課題

救急医療とは

救急医療とは、思いがけず突然に発生する病気やけがなどの患者さんに対する診療を目的とした医療体制です。救急医療の中には、一般市民が行う応急手当や救急蘇生法、救急隊員が行う救急処置および救急搬送、医師・看護師等医療者による診療などが該当します。

消防庁のまとめによると令和4年度全国の心肺停止患者搬送数は約14万人です。このうち約3万人が急性発症の心臓病が心停止の原因であったと考えられています。この中で一次救命処置（主に市民によって現場にて行われる救命処置）が行われた方の1ヶ月生存率は12・8%、行われない場合は6・6%と開きがあります。つまり、**その場にいた人によって救命処置が迅速に行われることは救命のために非常に重要である**ということなのです。

また、令和6年元日に発生した能登半島地震に対する医療活動は現在も形を変えながら続けられています。このような災害医療も救急医療の一分野です。災害時には、自分や家族の命を守る「自助」、警察や消防による救助活動及び病院での診療に相当する「公助」、市民同士が他者と協力して助け合う「共助」があり、災害医療活動にも市民の力が必要とされます。

このように考えますと、**救急医療は市民と医療者が相互に協力しあって成り立つ医療分野**と言えます。



救急病院の役割

救急病院は前述のように突然発生した病気やけが等の患者さんに対応する病院であるため、患者さんの症状は多岐にわたり、重症度も様々です。そのため救急病院は、その規模により役割が異なり、**表①**のように3種類に区別されます。

救急外来では診察までの過程が一般外来とは異なるのも一つの特徴です。比較的重症な患者さんを対象としますので、診察を待つている間に容態が急変する心配があります。そのため、バイタルサインと呼ばれる主に呼吸や循環の指標や症状・経過などを参考に重症度の判断を行い、診察の優先順位付けを行います。これを「トリージ」と言います。つまり、救急外来では必ずしも受付順に診察を行うわけではありません。

【表① 救急病院の区分】

一次救急病院	<ul style="list-style-type: none"> ・軽症患者さんの外来診療を行う ・かかりつけ医が相当
二次救急病院	<ul style="list-style-type: none"> ・手術や入院が必要な患者さんに対し、救急医療を提供する ・地域医療支援病院が相当
三次救急病院	<ul style="list-style-type: none"> ・目的) 重症及び複数の診療科領域にわたる重篤な患者さんを、原則として24時間体制で受け入れる ・救命救急センターが相当



岡谷市民病院では？

救急医療体制

岡谷市民病院は二次救急医療機関に相当し、地域で発生する救急患者さんの初期治療と応急処置を実施し、必要に応じ入院加療を行います。

当院の救急外来は、医師1名、看護師2名（休日昼は4名）で担当いたします。救急車で搬送された患者さんのためのベッドは2床あり、同時に2台の搬送まで対応できます。

救急外来では、来院されますと看護師によって「トリアージ」が行われ、優先順位に従って診察となります。

受診の際は、ご了承ください。



救急受診患者数の動向

2020年より流行した新型コロナウイルス感染症は、ワクチン普及の効果もあり、流行以前同等の社会生活に戻りました。

ここ数年は救急外来の受診患者数、救急搬送件数も新型コロナウイルスの流行状況に合わせて変動しています。

表②の通り、流行前の令和元年12月と比較して、流行期である令和2年12月は「受診控え」の影響で外来受診者数及び救急搬送患者数ともに減少しました。それと比較して5類引き下げ後の令和5年12月は受診者数および救急搬送件数はいずれも流行前と同等になっています。

【表② 各年度12月の患者数推移（単位 人）】

	令和元年度	令和2年度	令和5年度
救急搬送者数	141	100	160
総患者数	708	353	533

救急車の適正利用にご理解を!! 救急医療資源は有限です



全国的な
救急医療の
課題

全国的に救急搬送者数および救急外来受診者数は増加傾向にあり、医療機関における救急応需率低下が深刻な問題となっています。病院として望ましい姿勢は、すべての患者さんを受け入れることかもしれませんが、実際のところ多くの病院で多数の救急患者さんを受け入れることは困難な状況です。人手不足はもとより、2024年4月から施行される医師の働き方改革により「連続勤務時間制限」や「勤務間インターバルの確保」が求められ、特に夜間・休日の救急医療の運営には一層の難しさを感じます。この度、日本救急医学会は政府に対し提言を示し、地域救急医療体制の充実を要求するとともに、国民の皆様に「救急医療資源は有限である」ことへの理解を求めています。

緊急性がなくとも、その利便性から救急車を呼ぶ、平日日中に仕事を休めない等の理由から救急外来を夜間・休日に受診されることも多く見られます。救急車によって搬送された患者さんの45.6%が軽症であるという事実からも、救急安心センター（#7119）などを活用し、救急車の適正利用を市民の皆様にご理解いただき、また、夜間休日の受診についても可能な限り平日日中に受診し、夜間緊急時の救急医療体制確保にご協力をいただきたいと思います。救急医療は限りある社会資源であるということを、改めて市民の皆様と共有したいと思います。

冒頭で申し上げましたように、救急医療は市民と病院の協力で成り立ちます。患者さんを救うことも、災害で互いに助け合うことも、そして患者さんも医療者も困らない救急医療体制を構築することも。双方の協力で持続可能な地域救急医療体制を築いて参りましょう。



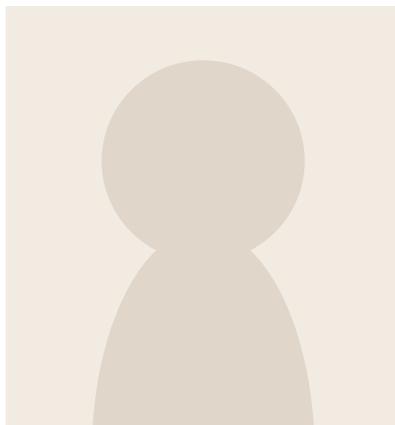
新任医師を紹介します



- ① 岡谷市民病院に来られて感じたことは？ ② 医師になられたきっかけは？ ③ 趣味は何ですか？ ④ 市民の皆さんへのメッセージ

循環器内科

野本 史佳
ノモト フミカ
医師



① 先生方やスタッフの皆さんがとても親切で、明るい雰囲気病院だと思えました。

② 人の役に立てる仕事をしたかったからです。

③ 映画鑑賞、音楽鑑賞です。

④ 岡谷の皆様のお役に立てるようになることが頑張つてまいります。気になることがあればお気軽にご相談ください。これからどうぞよろしくお願いたします。



脳神経内科

上野 晃弘
ウエノ アキヒロ
医師



① 綺麗な病院や周囲の環境に、近未来都市のようなセンサーションを感じています。以前患者様の転院を受け入れて頂いた際、部長の立花直子先生が自ら搬送車の扉まで出迎えてくださった事が、今も忘れられない記憶です。

② 母の勤める病院の保育園や学童保育で、母や働いている方々、患者様から暖かく見守られて育ちました。現在ご年配の患者様が多い脳神経内科を専門にしているのも、ご高齢の方々から大事にいただいたことが源流にあると思います。

③ 映画が趣味だったので、子どもが生まれてからは映画館に行けていません。でも、子ども達や家族との時間を通して体力や考え方に磨きがかかり、家族との時間を趣味にできたらと思っています。

④ 素晴らしい設備が揃っていて驚いています。皆様に自慢してもらえよう、日々精進していきます。



小児科

倉田 敬
クラタ タカシ
医師



① 職員の皆さんの表情が皆明るいと思いました。また岡谷市を誇りに思い、市民の皆さんの健康を大事に考えて働かれています。

② もともと父が昭和伊南総合病院で小児科医として働いていました。そんな父の背中をずっと見てきて、医師になりたいと思いました。

③ 体を動かすことが大好きで、ランニングや子どもたちを体育館に集めてバレーやバスケットをいっしょにやるのが好きです。スポーツ全般を観ますが、松本山雅の躍進からサッカー観戦にのめり込み、今は欧州リーグのサッカーに夢中です。絵本が好きで（幼少期、武井武雄さんの絵本で育ちました）自分でも絵を描きます。

④ 私一人でできることは少ないかもしれませんが、お子さんの健康を第一に考えて診療を行っていきたいと思います。心配なことがあれば何でも相談してください。





OKAYA CITY HOSPITAL NEW DOCTOR

新任医師を紹介します

- ①岡谷市民病院に来られて感じたことは？ ②医師になられたきっかけは？ ③趣味は何ですか？ ④市民の皆さんへのメッセージ

初期研修医
コバヤシ タク
小林 拓 医師



①初めて岡谷に来ましたが、職員同士の垣根が低く風通しの良い雰囲気だと感じました。医師同士に限らず様々な部署の方々とも話しやすい環境で、初期研修医としても相談しやすく、良い研修が送れていると思っています。

②私は幼い頃から病気がちな子どもで、病院にかかる機会も多く、自分の人生の中で医療というものが大きな存在になって行きました。そこで一生の仕事として医師を志しました。

③サッカー観戦です。サッカーは地元のJリーグクラブを応援しており、ときには旅行も兼ねて様々な地方へ応援に行き、美味しい食事や観光を楽しんで充実した時間を過ごしています。

④まずこの病院で医師としての第一歩を踏み出す機会を頂いたことに感謝いたします。一人の医師として自覚を持ち、医療という側面から地域の皆様が健やかな生活を送れるよう取り組んでいきたいと思っています。

初期研修医
オオヒカタ シュウスケ
大日方 柁介 医師



①人にも設備にも恵まれた、良い病院だと感じました。上級医の先生方だけでなく、他の医療スタッフの方々も大変優しく、色々な事を教えてくださり、自分からやりたいと思った手技をどんどん経験させていただいています。

②世界がどんなに変わっても、人間が残っている限り、医師という職業は必要とされるだろうと考え、医師を志しました。

③高校時代の部活で打ち込んでいた登山が趣味です。大学時代は忙しく、一度も山に行きませんでした。が、長野県へ来たのを機にどこか登りに行こうかと考えています。現在は身体を軽くして筋肉を付けたいので、ジムに通いトレーニングをしています。

④医師になるために膨大な量の勉強をしてきましたが、ここからが本当の学びだと考えています。上級医の先生や他職種の方々だけでなく、患者様やご家族の皆様からも多くの事を学ばせていただきました。

⑤ 岡谷市民病院情報誌 お～えん

2024 6 June							2024 7 July						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1							6
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
9	10	11	12	13	14	15	14	15 <small>海の日</small>	16	17	18	19	20
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
23 30	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			

点線に沿って切り取り、
二つに折ってお使いください。



アルツハイマー型認知症の 記憶障害の理解とかわり方

認知症看護認定看護師 宮川 英司



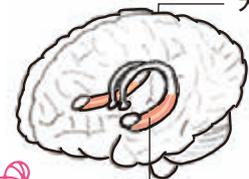
平均寿命の延びとともに、加齢により発症しやすい認知症をもつ人が増えています。認知症になってもその人らしい生活を続けることや、周囲の人が認知症の人と共に生きていくことが重要な課題です。今回は認知症の中で最も多いアルツハイマー型認知症の方の記憶障害とのかかり方について紹介します。

アルツハイマー型認知症の記憶障害

アルツハイマー型認知症の特徴は初期から起こる記憶障害です。日常生活での出来事や経験を記憶するときには、脳の海馬という部分が働きます。アルツハイマー型認知症では、病気の初期段階から海馬が障害されるため、新しい記憶をつくるのが難しくなります。そのため、アルツハイマー型認知症の方は、何かしようと行動を開始しても、途中で何をしようとしたのか思い出せなくなることがあります。例えば、料理をしている最中に、何をしようとしていたの分からなくなってしまいます。失敗が増え、不安になり、得意だった料理などを行わなくなることがよくあります。しかしながら、全くできなくなるわけではありません。作業の「目的」や「順番」がわかなくなるだけで、包丁で食材を切るなど長年繰り返し体を使って覚えた技術は忘れにくいという特性があります。

記憶をつくる海馬

大脳皮質



海馬



本人の思い

アルツハイマー型認知症の方は、自分が忘れてしまうことに気づいていて不安を感じています。ミスをしたり、それを周囲の人に指摘されたりすると、自尊心を傷つけられ、自信を失ってしまいます。自信を失うと、自分を守ろうとして攻撃的になったり、他人の言動に敏感に反応したりすることがあります。

周囲のサポートが大切



認知症の方が自尊心を保ち、その人らしい生活を続けるためには周囲のサポートが重要になります。本人は、「これまで通りできることを続けたい」という思いを抱いています。もし次に何をするか分からない様子が見られていたら、「〇〇をしようとしていたんですよ」とか、「次は〇〇ですよ」などとさりげなく次の行動につながるようなヒントを伝えましょう。そして、「失敗しても大丈夫。あなたを変わずに大切に思っています」というメッセージを伝え続けることが重要です。

認知症の方へのかわりによる違い



認知症の人の思い
「これまで通りできることを続けたい」

失敗が増える

かわりによる違い

間違いを指摘する

忘れてしまうことを
さりげなくサポートする

自尊心が傷つく
自分を守ろうとする反応

持っている力を活かせる
精神的安定



参考文献 恩蔵絢子, 永島 徹: なぜ、認知症の人は家に帰りたがるのか 脳科学でわかる、ご本人の思いと接し方, 中央法規出版, 2022.

✂
二点線に沿って切り取り、
折ってお使いください。

2024 8 August

岡谷市民病院 休診カレンダー

休診日

2024 9 September

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26	27	28
29	30					



岡谷市民病院 外来診療案内

休診日／土曜日、日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
※診療日は変更になる場合がありますので、受診の際はお問い合わせください。

2024.4.15 現在

診療科		予約診療以外の受付時間			月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
1階	Aブロック	総合診療科(内科)	11時まで	初診	午前	田中 博貴 林田 美江	モリシタ カイ 森下 開	サトウ アイ 佐藤 亜位 オオハラ シンイチロウ 大橋 慎一郎	タチバナ ナオコ 立花 直子 スミ ヨリノリ 鷺見 順教	スズヤマ フミカ 杉山 美実花 上野 晃弘
		呼吸器センター	11時まで	初診・再診	午前	アカハネ ジュンペイ 赤羽 順平 (信州大学) 小林 信光	ヒラヤマ シロウ 平山 二郎 林田 美江	平山 二郎 小林 信光	林田 美江	平山 二郎
	循環器センター	11時まで	初診・再診	午前	アオキ タケノリ 青木 壯則 (信州大学) カルベ ケンイチ 軽辺 健一	ミドリカワ タカシ 翠川 隆 オキナ ヨシテル 翁 佳輝 (信州大学)	ノモト フミカ 野本 史佳	ニシカワ ケン 西川 賢 (信州大学) 翠川 隆	オオカミ ゆかり 大熊 ゆかり (信州大学) 軽辺 健一 野本 史佳	
			再診	午後	軽辺 健一 野本 史佳	翠川 隆 軽辺 健一	—	翠川 隆	軽辺 健一	
	消化器内科	—	再診	午前	ナガノ サトシ 永野 聡	ウメガキ ミツヨ 梅垣 光代	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡	
	脳神経内科	11時まで	初診・再診	午前	立花 直子	ウエノ アキヒロ 上野 晃弘	上野 晃弘	—	中村 勝哉 (信州大学)	
		—	再診	午後	立花 直子	上野 晃弘	上野 晃弘	—	立花 直子	
	糖尿病センター 糖尿病 内分泌 代謝内科	11時まで	初診・再診	午前	佐藤 亜位	タネガワ ナオヤ 瀧川 直也 (信州大学)	キタハラ ジュンイチロウ 北原 順一郎 田中 博貴	田中 博貴	森下 開 佐藤 亜位	
			再診	午後	ヒラマツ クニヒデ 平松 邦英 森下 開	—	佐藤 亜位 ウエハラ ユミコ 上原 由美子	—	平松 邦英 上原 由美子	
	腎臓内科	—	予約制	午後	—	—	タケマエ ヒロアキ 竹前 宏昭 (諏訪日赤)	—	—	
精神科	—	予約制	午前	—	スギヤマ ノブヒロ 杉山 暢宏	—	—	—		
シニアこころ診療科	—	予約制	午前・午後	—	—	アマノ ナオジ 天野 直二	—	—		
心療内科	—	予約制	午前	飯田 俊穂	—	—	—	—		
児童思春期外来	—	予約制	午前	飯田 俊穂	—	—	—	—		
Bブロック	整形外科 リウマチ科	11時まで	初診・再診	午前	ウチダ ミオ 内田 美緒 ウチヤマ 茂晴 内山 茂晴	手術日	田中 学 内山 茂晴	ヒノ マサヒト 日野 雅仁 カモイ フミ 嶋居 史樹	内田 美緒 日野 雅仁	
		再診(予約)	午前	チシマ アキラ 天正 恵治 (信州大学) 田中 学	—	カサガ カズオ 春日 和夫 ダンロ アツヒロ 田代 敦泰	春日 和夫 田代 敦泰	春日 和夫 田代 敦泰	春日 和夫 田代 敦泰	
Cブロック	小児科	11時まで	初診・再診	午前	ナガモ ハルオ 南雲 治夫 高木 峰生	クラタ タカシ 倉田 敬 南雲 治夫	信州大学医師 (診療9時から)	南雲 治夫 高木 峰生	倉田 敬 南雲 治夫	
	皮膚科	10時30分 まで	初・再診	午前	オオハラ アツコ 大橋 敦子 信州大学医師	手術日	大橋 敦子 信州大学医師	アトピー・ 乾癬外来 (予約)	大橋 敦子 (予約)	
			予約制	午後	大橋 敦子	—	大橋 敦子	—	大橋 敦子	
耳鼻咽喉科・頭頸部外科	11時まで	初診・再診	午前・午後	ウメガキ コリ 梅垣 油里	信州大学医師 (午後手術のため 人数制限あり)	梅垣 油里	梅垣 油里	梅垣 油里		
2階	Dブロック	外科	11時まで	初診・再診	午前	ヨコイ 謙太 三輪 史郎 飯沼 伸佳	飯沼 伸佳 澤野 紳二	アキタ シンジ 秋田 眞吾	澤野 紳二	交代制
				午後	交代制	飯沼 伸佳	交代制	横井 謙太	交代制	
			予約制	午前	—	—	—	横井 謙太 金子 和彦	—	
	肝胆膵外科専門外来	—	予約制	午前	—	—	—	宮川 眞一 (第1,3週)	—	
	呼吸器外科	—	予約制	14~16時	—	—	信州大学医師 (第1,3,5週)	—	—	
	総合診療科 (外科)	11時まで	初診	午前	モリヤマ ヨシタカ 百瀬 芳隆 大橋 慎一郎	百瀬 芳隆 大橋 慎一郎	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	大橋 慎一郎	
		予約制	午後	—	大橋 慎一郎	—	大橋 慎一郎	大橋 慎一郎		
	小児外科	11時まで	初診・再診	午前	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	—	
	心臓血管外科	—	予約制	14~16時	—	—	—	信州大学医師	—	
	腫瘍内科	—	予約制	午前	—	—	—	—	進士 明宏 (第2,4週)	
泌尿器科	11時まで	初診・再診	午前	—	ヒラガタ シロウ 平形 志朗	イシツカ オサム 石塚 修	平形 志朗	石塚 修		
眼科	※別記	初診・再診 (午後予約)	午前	タカハシ ヒロシ 高橋 博	高橋 博	高橋 博	高橋 博	山梨大医師 (人数制限あり)		
特殊歯科・口腔外科	—	紹介制	午前・午後	ハコヤマ ユウスケ 箱山 友祐	箱山 友祐	箱山 友祐 手術日	箱山 友祐 手術日	箱山 友祐		
E	産婦人科	11時まで	初診・再診	午前	シラカワ タカシ 白川 貴士 スズキ 靖子	鈴木 靖子 深井 宣子	白川 貴士 鈴木 靖子	白川 貴士 竹内 はるか	白川 貴士 鈴木 靖子	
	予約制	午後	手術日	鈴木 靖子	鈴木 靖子	—	—	鈴木 靖子		
健診センター	—	予約制	—	上原 由美子 今井 寿生	上原 由美子 今井 寿生	上原 由美子 三澤 富子	三澤 富子 武居 裕子	百瀬 芳隆 上原 由美子		

※特殊歯科口腔外科は、かかりつけ医の「紹介状」が必要です。

※眼科の受付時間(月)10時まで

(火)~(木)初診10時30分まで、再診受付は11時まで

(金)10時30分まで(ただし、金曜日は人数制限あり)

※皮膚科の月曜日は当院医師と信大医師(毎週交代)との2人体制です。

※「予約制」の診療科は、事前にお問い合わせください。

心臓血管外科、シニアこころの診療科→予約センターまで

児童思春期外来→心療内科外来まで

精神科→精神科まで

健診センター→直通電話 23-8050



豆腐を使った主菜の紹介「豆腐のきのこあんかけ」

今回は肉や魚ではなく豆腐を使った主菜を紹介します。

豆腐の原料である大豆には魚や肉と同じように良質なたんぱく質が含まれています。また、豆腐にはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムが豊富な牛乳には100gあたり110mg含まれますが、木綿豆腐には100gあたり93mgのカルシウムが含まれています。また、きのこには食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えます。食物繊維は便の材料となるほか、腸内の善玉菌が増えるのを助けてくれます。今回紹介する豆腐のレシピは「豆腐のきのこあんかけ」です。ぜひ参考にしてみてください。



豆腐のきのこあんかけ



【材料(2人分)】

木綿豆腐 ……230g(1/2丁)	A	ほんだし ……1つまみ
小麦粉 ……大さじ1		醤油 ……大さじ1
油 ……小さじ2		食塩 ……2つまみ
しめじ ……20g(1/4袋)		本みりん ……小さじ1
えのき ……20g(1/4袋)		片栗粉 ……小さじ1
マッシュルーム(水煮) ……18g		水 ……小さじ1
干しいたけ(乾燥) ……2g		サラダねぎ ……4g(1本)

【作り方】

- 豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れて500Wの電子レンジで3分温める。
- 豆腐が冷めたらキッチンペーパーを外し、新しいキッチンペーパーで水分を拭き取り、食べやすい大きさに切る。
- 豆腐に小麦粉をまぶし、分量の油で焼き、焼き目がついたら皿に移す。
- しめじはほぐし、えのきは3cm程度の長さに切り、干しいたけは水で戻し薄切りにして戻し汁は取っておく。マッシュルームは水切りしておく。
- サラダねぎは0.3cmの小口切りにする。
- ボウルにAを混ぜ合わせる。
- 鍋に6と4の材料としいたけの戻し汁200ccを入れてきのこが軟らかくなるまで煮る。
- 片栗粉を水で溶き、7に入れ、とろみがついたら火を止める。
- 7に8のあんかけをかけ、5を上から散らし完成。

【表紙メニュー他の材料】

ご飯(1人分) ……150g
季節のフルーツ ……適量



麻婆春雨



付け合わせ

【材料(2人分)】

鶏手羽ひき肉 ……30g	B	中華粒 ……1つまみ
しょうが ……2g		砂糖 ……小さじ1
はるさめ ……20g		醤油 ……小さじ1
たまねぎ ……16g(1/10個)		酒 ……小さじ1
にんじん ……16g(1/10本)		トウバンジャン ……0.4g
にら ……16g(1/10束)		片栗粉 ……小さじ1/2
油 ……小さじ1		水 ……小さじ1/2

【作り方】

- たまねぎの皮をむき0.3cmの薄切り、にんじんの皮をむき0.3cmの千切りにする。にらは0.5cmの長さに切る。
- しょうがの皮をむきすりおろす。
- 鍋にお湯を沸かし、はるさめを軟らかくなるまで茹で、ザルにあげ、水気をきる。
- フライパンに油を入れ熱し、ひき肉、2を入れ火が通るまで炒め、お皿に移す。
- 4のフライパンに1の野菜を入れ炒める。火が通ったら、3と4とBを入れ味がなじむまで炒める。
- 片栗粉を水で溶き、5に入れる。
- とろみがついたら火を止め、器に盛り完成。

【材料(2人分)】

白菜としらすの和え物

白菜 ……140g(大きめの葉3枚)
しらす干し ……10g
乾燥わかめ ……0.8g
白だし ……小さじ1/2
醤油 ……小さじ1

付け合わせ



【作り方】

- 白菜を2.0cmの色紙切りにする。
- 乾燥わかめを水戻しし、水気をよく切る。
- 鍋にお湯を沸かし、1の白菜を軟らかくなるまで茹でる。茹で上がったならザルにあげ流水で冷やし、水気を切る。
- ボウルに2と3、しらすと白だし、醤油を入れて和える。
- 味が全体に混ざったら、器に盛り完成。