

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」 災害リハビリテーション



| | |
|-----------------------------------|-----|
| 【特集】 災害リハビリテーション | 2.3 |
| 病院祭の告知 売店・食堂リニューアル | 4 |
| 新任医師を紹介します | 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 気持ちの良い排便を目指しましょう | 6 |
| 岡谷市民病院 外来診療案内 | 7 |
| 献立の組み合わせの工夫「和風チキン」 | 8 |

表紙の写真：昨年の10月14日に開催された岡谷市民病院「病院祭」のようすです。「結ぶ～これからも地域に寄り添い信頼される病院に～」をテーマに開催され、好天の中約700名の皆さんに楽しんでいただきました。今年は10月12日に開催しますので、皆さん是非来てくださいね。（詳しくはp4参照）



生活不活発を予防しよう

リハビリテーションと聞くと、けがや病気などで入院・手術した後や介護予防の分野で、「運動する」と思われる方が多いと思います。災害時にリハビリ（運動）が必要な？と思われる方も多いと思います。リハビリテーションの目的は「自分らしく生きること」「人間らしく生きる権利の回復」です。そのために行われるすべての活動が、広い意味でのリハビリテーションといわれています。

大災害が起きると、命の危機がせまられます。さらに、今まで当たり前だった、生活基盤が破綻します。誰もが、靴も履かず着の身着のまままで避難し、普段使用している、メガネ、杖、装具、補聴器など、生活に必要な物も失われ、不慣れた生活を強いられることとなります。

避難先で仕事も、趣味もできず、する事・やる事もなく、ただ悲嘆にくれた生活が続くと、生活が不活発になり、心も身体も機能がどんどん低下し、災害前は元気だった人が寝たきりになり、災害関連死に至ることもあります。

特に超高齢化社会における災害では、避難所等での高齢者、障害者の孤立・生活不活発から、災害関連死が引き起こされることは容易に想像できます。発災早期より、リハビリテーション専門職が積極的に関わる



「災害リハビリテーション」が重要視されています。

災害派遣と聞けば、自衛隊・警察・消防など救助派遣や、災害派遣医療チーム（DMAT）による救命救急を主体とした医療支援派遣、ライフラインの復旧を行う災害派遣をイメージされると思いますが、「災害リハビリテーション」とは、被災者の生活不活発や災害関連死を防ぐため、リハビリテーション医学・医療の視点から関連専門職が組織的に支援を展開し、被災者などの自立した生活の早期再建・復興を目指す活動です。

具体的には、避難所や仮設住宅の環境を評価し、安全に動くための動線確保や必要な福祉用具の検討・助言などを行います。また、被災者の皆さんの様子をお伺いしながら、その人に適した杖、装具の手配や自助具の提案を行います。食事についても、もともと刻みやトロミのついた食事を摂っていた人には、限られた食事の中で食べ方や準備の仕方のアドバイスをしています。また、災害関連疾患の予防のために、避難されている人たちが定期的に運動する避難所の仕組み作りをお手伝いします。

このような活動を、保健所・保健師、災害（医療）支援チーム、現地对策本部、医師会、行政など、様々な団体と共有・連携し、支援活動を行います。



能登半島地震への派遣

令和6年能登半島地震においても、長野県災害リハビリテーション支援関連団体協議会（長野JRAT）の要請を受け、当院理学療法士増澤尚樹が2024年2月15日から5日間、石川県珠洲市・金沢市スポーツセンターにて支援活動を行ってきました。

珠洲市内では、避難所を回り、避難所の段差や動線の確認などの環境評価、避難者の健康観察を行いました。珠洲市内の避難所の多くは、元々元気で活動的であった方が多く避難されておりました。しかし、避難所では、ただ茫然とテレビを見ている人や、自室に籠っている人が見受けられ、そのような人たちへ、少しでも生活環境を整え、活動的になるように支援をしてきました。具体的には必要な方への段ポールベッドの導入や、自衛隊設営のお風呂への手すり設置、避難所の手すり設置、トイレの段差解消、自主トレーニングの指導を行ってきました。

また、金沢市スポーツセンターは1・5次避難所とされており、主に要配慮者とその家族の皆様が避難されておりました。そのなかで、健康観察や自主トレーニングの指導、集団体操の指導を行ってきました。いつ起こるか分からない災害に対しては、平時からの準備が重要であり、災害時には、地域内・各種団体とのつながりや活動が、大きな力になると感じています。



スポーツセンターの様子



自衛隊のお風呂に手すりを設置



医師を含めたチームで被災者の方々へ運動指導



船が浮かんだような形状から「軍艦島」と呼ばれ、奥能登を代表する名勝・見附島は、能登半島地震の揺れと津波でほぼ半分に崩れ、その姿が一変している。



他チームとの情報共有

JRATとは ↓

JRATとは 一般社団法人 日本災害リハビリテーション支援協会（JRAT：Japan Disaster Rehabilitation Assistance Team）を指し、東日本大震災時に発足し、リハビリテーション支援活動を行う組織です。災害フェーズに応じたリハビリテーション支援を行い、健康的な生活を支え、自立生活の再建ができるように支援することを目的としています。長野県災害リハビリテーション支援関連団体協議会（長野JRAT）はその支部にあたり、2024年4月に設立し、有事に備え平時より準備を行っております。

第10回 岡谷市民病院「病院祭」

つなぐ ～ 地域と病院、明日の未来へ ～

10/12(土) 午前9時30分～午後2時

岡谷市民病院「病院祭」を10月12日(土)午前9時30分から開催します。

講演会や体験コーナーなど、こどもから大人まで楽しんでもらえるイベントをたくさん企画しています。職員一同、多くの方のご来場をお待ちしております。



売店・食堂リニューアル*

岡谷市民病院1階の売店・レストランがリニューアルオープンしました。皆様のご利用をお待ちしております。

売店

グリーンリーブス モール 「Green Leaves mall」

店内に設置したパン工房で焼き上げた出来立てのパンを中心に、衛生用品、挽きたてコーヒー、飲料、アイス・お菓子などの食品、日用雑貨・雑誌等を提供します。



営業時間

| | |
|------|-------------|
| 平日 | 8:00～18:00 |
| 土日祝日 | 10:00～15:00 |

レストラン

「岡谷市民病院 エスカアル」

健康に気を配った温かみのあるメニューを提供します。ランチタイムでは日替わりランチや週替わりランチといったお得なメニューをご用意しております。



営業時間

| | |
|--------|----------------------|
| 平日 | 9:00～15:00(オーダーストップ) |
| ランチタイム | 11:00～14:00 |

※土日祝日休業





OKAYA CITY HOSPITAL NEW DOCTOR



新任医師を紹介します

整形外科
シヨウコウ
上甲 徹雄 医師
イツオ



●岡谷市民病院にいられて感じたことは

捻挫や腰痛のような身近な疾患から、手術が必要な骨折や慢性疾患への専門治療など、幅広く対応できる病院は昨今少なくなっています。当院では以前から変わらず、幅広い対応が可能な状態が維持できており、良い病院だと思います。

●医師になられたきっかけは

父も諏訪地域で医師をやっていたことがあり、医師にあこがれてなりました。

●趣味は何ですか

ドライブ、家族で出かけること

●市民の皆さんへのメッセージ

以前も務めさせていただいたことがありますが、ある当院へ戻ってまいりました。諏訪地域で地域医療に携わらせていただいて6年以上になります。岡谷市において、外傷から上肢の慢性疾患までの専門的な治療を行えるように精進させていただきます。よろしくお願いたします。



整形外科
ニイツ
新津 文和 医師
フミカズ



●岡谷市民病院にいられて感じたことは

とてもコンパクトな町に大きな病院があり、岡谷市民の地域医療に貢献している素晴らしい病院であると感じました。

●医師になられたきっかけは

幼少の頃より、祖父・父の背中を見て育ちましたので、見えないルールは敷かれておりました。それに反発するかのように、一時は別のルールに乗り換えました。再度考え直し遅ればせながら、医師になりました。

●趣味は何ですか

これと言った趣味はありませんが、学生時代アメリカンフットボールをしており、体力・チームワークには自信があります。

●市民の皆さんへのメッセージ

地域医療に少しでも貢献できるように、日々精進致します。若輩ですが何卒宜しくお願い申し上げます。



2024 9 September

岡谷市民病院 休診カレンダー

休診日

2024 10 October

| 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 | | | | | |

| sun | mon | tue | wed | thu | fri | sat |
|-----|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 スポーツの日 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 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。

気持ちの良い排便を 目指しましょう

皮膚・排泄ケア認定看護師 小野 園枝



皆さんは、毎日の排泄を気持ちよく出来ていらっしゃいますか。特に女性や高齢の方は排便、中でも便秘に関するお悩みをお持ちの方が多くいるように思います。一言で「便秘」と言っても、実は種類があります。また、薬に頼らず、生活習慣や食生活の見直しも大切です。今回は便秘の種類と予防について考えてみたいと思います。



便秘の種類

便秘には様々な定義がありますが、簡単に言うと「スッキリ気持ちよく便が出ない事」です¹⁾。また、便秘には種類があります²⁾。自分の便秘のタイプを知ること大切です。

| 便秘の種類 | 一般的な呼び方 | 特徴 |
|-----------|----------------|--|
| 大腸通過遅延型便秘 | しかんせい 弛緩性便秘 | 便が大腸を通過するのが遅い。大腸の蠕動(ぜんどう)運動の低下が原因。最も多いタイプ。 |
| 便排出障害型便秘 | 直腸性便秘 | 便が出にくいのが特徴。「いきんでも出ない」「排便後もすっきりしない」と感じる。加齢も原因となる。 |
| 大腸通過正常型便秘 | けいれん性便秘 | 便がある場所で停滞し、水分が吸収されて硬くなる。「コロコロ便」「お腹が張る」などの訴えがある。 |

腸内環境をよくする

便秘を予防するために腸内環境を整えることは大切です。具体的に「朝食を取る」「善玉菌を育てる」「食物繊維を取る」などがあります。善玉菌を育て、腸に届けましょう³⁾。

| 役割 | 食品成分 | 具体的な食品 |
|---------|-----------|---|
| 善玉菌を育てる | プレバイオティクス | ・善玉菌のエサとなる食品 豆類 玉ねぎ バナナ(オリゴ糖) サツマイモ 海藻類 キノコ類(食物繊維) など |
| 善玉菌を届ける | プロバイオティクス | ・善玉菌そのものを直接摂取して腸に届ける ぬか漬(酪酸菌) 納豆(納豆菌) みそ ヨーグルト(乳酸菌) あま酒(麹菌) など。 |

便秘に効くマッサージ

便秘に対する腹部への直接的なケアとして「腹部マッサージ」があります。2つの「点」を紹介します⁴⁾。

気持ちよく感じる強さで、
1日に2・3回、30秒程度
押すと効果的だよ。



へそから左右対称に、外側に指3本分離れたところにあるツボです。左右同時に呼吸に合わせながらゆっくり押しましょう。

てんすう
天枢

だいに
大巨

天枢からさらに指3本分下、やや内側にあるツボです。左右同時に呼吸に合わせてゆっくり押しましょう。

引用・参考文献 1) 3) 4) 「気持ちよく出す」ことを叶える排便ケア：WOC Nursing ,Vol.12 No.1,p13,46,67,2024
2) 日本創傷・オストミー・失禁管理学会：排泄ケアガイドブック,照林社,東京,p73,2021

✂
二点線に沿って切り取り、
お使いください。

| 2024 11 November | | | | | | | 岡谷市民病院 休診カレンダー | | | | | | | 2024 12 December | | | | | | |
|------------------|-----------|-----|-----|-----|-----|--------------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| sun | mon | tue | wed | thu | fri | sat | sun | mon | tue | wed | thu | fri | sat | sun | mon | tue | wed | thu | fri | sat |
| | | | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 3 文化の日 | 4 振替休日 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 勤労感謝の日 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 29 | 30 | 31 | | | | | | | | | | | |



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。

2024.7.1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 | 総合診療科(内科) | 11時まで | 初診 | 午前 | 田中 博貴 林田 美江 | 森下 開 | 佐藤 亜位 大橋 慎一郎 | 立花 直子 鷺見 順教 | 杉山 美花 上野 晃弘 |
| | 呼吸器センター | 11時まで | 初診・再診 | 午前 | 赤羽 順平 小林 信光 | 平山 二郎 林田 美江 | 平山 二郎 小林 信光 | 林田 美江 | 平山 二郎 |
| | | | 再診 | 午後 | 小林 信光 | — | 小林 信光 | — | 平山 二郎 |
| | 循環器センター | 11時まで | 初診・再診 | 午前 | 青木 壯則 野本 史佳 野本 史佳 | 西川 隆 野本 史佳 野本 史佳 | 野本 史佳 | 西川 隆 野本 史佳 | 野本 史佳 |
| | | | 再診 | 午後 | 野本 史佳 | 野本 史佳 | — | 野本 史佳 | 野本 史佳 |
| | 消化器内科 | — | 再診 | 午前 午後 | 永野 聡 永野 聡 | 梅垣 光代 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 | 上野 晃弘 | 上野 晃弘 | — | 中村 勝哉 |
| | | | 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 | 瀧川 直也 | 北原 順一郎 田中 博貴 | 田中 博貴 | 森下 開 佐藤 亜位 |
| | | | 再診 | 午後 | 平松 邦英 森下 開 | — | 佐藤 亜位 上原 由美子 | — | 平松 邦英 上原 由美子 |
| | 腎臓内科 | — | 予約制 | 午後 | — | — | 竹前 宏昭 | — | — |
| 精神科 | — | 予約制 | 午前 | — | 杉山 暢宏 | — | — | — | |
| シニアこころ診療科 | — | 予約制 | 午前・午後 | — | — | 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 | 午前 | 内田 美緒 内山 茂晴 小山 傑 田中 学 | 手術日 | 田中 学 内山 茂晴 春日 和夫 新津 文和 | 新津 文和 上甲 厳雄 | 上甲 厳雄 |
| | | | 再診(予約) | 午前 | — | — | — | — | — |
| | | | 再診 | 午後 | — | — | — | — | — |
| 2 階 | 小児科 | 11時まで | 初診・再診 | 午前 | 南雲 治夫 高木 峰生 | 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 |
| | | | 再診 | 午後 | 慢性外来 | 慢性外来 | 予防接種 | 慢性外来 予防接種 | 慢性外来 予防接種 |
| | 皮膚科 | 10時30分 まで | 初・再診 | 午前 | 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 | 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 |
| | 外科 | 11時まで | 初診・再診 | 午前 | 横井 謙太 三輪 史郎 飯沼 伸佳 | 飯沼 伸佳 澤野 紳二 | 秋田 真吾 | 澤野 紳二 横井 謙太 | 交代制 |
| | | | 再診 | 午後 | 交代制 | 飯沼 伸佳 | 交代制 | 横井 謙太 | 交代制 |
| | — | 予約制 | 午前 | — | — | — | 金子 和彦 | — | |
| | 肝胆臓外科専門外来 | — | 予約制 | 午前 午後 | — | — | — | 宮川 眞一 (手術) | — |
| | 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 | 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 | — | 平形 志朗 | 石塚 修 | 平形 志朗 | 石塚 修 | |
| 眼科 | ※別記 | 初診・再診 | 午前 | 高橋 博 | 高橋 博 | 高橋 博 | 高橋 博 | 山梨大医師 (人数制限あり) | |
| | | 再診(午後予約) | 午後 | — | — | — | — | — | |
| 特殊歯科・口腔外科 | — | 紹介制 | 午前・午後 | 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 | 白川 貴士 鈴木 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 | 手術日 | — | 鈴木 靖子 | |
| 健診センター | — | 予約制 | — | 上原 由美子 今井 寿生 三澤 富子 | — | 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



左記以外は、診療科まで
お問い合わせください。

献立の組み合わせの工夫 「和風チキン」

血糖値とは血液中のブドウ糖濃度を指し、食べた物によりブドウ糖が体内に取り込まれ血液中のブドウ糖濃度も変化します。食事によって摂取した炭水化物が分解されてブドウ糖になり、このブドウ糖は体内に運ばれてエネルギー源になります。体の各器官の中でも、最もブドウ糖を必要とするのが「脳」です。そのため炭水化物を含んだ食事は1日の生活を行う上で大切になります。

一方で「血糖値スパイク」といって血糖値は急上昇・急降下を起こすと血管に大きな負担をかけてしまいます。これを防ぐために次のことに注意します。

①食事はよく噛んで食べる。②食事の際にたんぱく質や脂質、食物繊維を含む野菜のおかずから先に食べその後ご飯を食べるようにする。③米やパン、麺類、芋類、果物には多くの糖質が含まれるため、そのみで食べるのではなくおかずと組み合わせて食べる。といった工夫があります。献立を参考に肉や魚、野菜を組み合わせたおかずを食べてみてはいかがでしょうか。

1人分の
エネルギーは684 kcal
蛋白質は26.4g
塩分は2.3g だよ！



和風チキン



【材料(2人分)】

| | | |
|----------------------|------------------|------------|
| 鶏もも肉(皮付き) ……160g(2切) | セロリ ……10g(1/10本) | |
| 食塩 ……2つまみ | しめじ ……30g(1/3袋) | |
| こしょう ……小さじ1 | A ほんだし ……2つまみ | |
| 小麦粉 ……小さじ2 | | 砂糖 ……小さじ1弱 |
| 油 ……小さじ2 | | 醤油 ……小さじ2弱 |
| たまねぎ ……30g(1/10個) | | 酒 ……小さじ1/2 |

【作り方】

- たまねぎ、セロリをみじん切りにする。しめじは石づきを取りほぐしておく。
- ①の材料を耐熱容器に入れ上からラップをかけ、電子レンジ500Wで30秒加熱する。さらにAを加え電子レンジ500Wで30秒加熱する。
- 鶏肉の両面に塩・こしょうを振って下味をつける。その後、鶏肉の両面に小麦粉をまぶす。
- フライパンに油を入れ熱し③を入れ、中まで火が通り表面がきつね色になるまで焼く。焼けたらお皿に盛る。
- ④に②を上からかけ完成。

【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



キャベツのピリ辛炒め

【材料(2人分)】

| | |
|---------------------|-------------|
| キャベツ ……100g(1/10玉) | |
| にんじん ……20g(1/10本) | |
| 魚肉ソーセージ ……20g(1/2本) | |
| B | 油 ……小さじ1 |
| | 砂糖 ……小さじ1/2 |
| | 醤油 ……小さじ1 |
| | 七味 ……1つまみ |



【作り方】

- キャベツは3cmの色紙切り、にんじんは皮をむき0.3cmの厚さの半月切りにする。魚肉ソーセージは斜め半月切りにする。
- フライパンに油を入れ熱し、①を入れ炒め、火が通ったらBを入れ炒めお皿に盛り完成。

春雨サラダ

【材料(2人分)】

| |
|-------------------|
| 春雨(緑豆) ……12g |
| プロセスチーズ ……16g |
| 水菜 ……20g(1/10束) |
| 赤ピーマン ……30g(1/5個) |
| 黄ピーマン ……20g(1/6個) |
| 和風ドレッシング ……大さじ2弱 |



【作り方】

- よく洗った水菜を3cmの長さに切る。赤ピーマン、黄ピーマンはヘタと種を取り3cmの長さの千切りにする。チーズは0.5cmの角切にする。
- 鍋にお湯を入れ沸騰させ、春雨を柔らかくなるまで茹でる。茹であがったら流水で冷やして水気を切り、食べやすい長さに切る。
- 鍋にお湯を入れ沸騰させ、①の水菜、赤ピーマン、黄ピーマンを1分程度茹でる。茹であがったら流水で冷やして水気を切る。
- ボウルにチーズ、ドレッシング、②、③の材料を入れて和える。
- 全体にドレッシングがなじんだら器に盛り完成。