



## もずく丼

### 【材料(2人分)】

ご飯…………… 2人分	④	砂糖…………… 小さじ1/2
サラダ油…………… 小さじ1		酒…………… 小さじ1/2
おろし生姜…………… 少々	⑤	しょうゆ…………… 小さじ1
豚ひき肉…………… 50g		コンソメ…………… 小さじ1/4
玉ねぎ…………… 40g	⑥	塩…………… ひとつまみ
にんじん…………… 20g		こしょう…………… 少々
水…………… 50cc	⑦	片栗粉…………… 小さじ1
ピーマン…………… 15g		水…………… 大さじ1
コーン…………… 20g		棒寒天…………… 1g(1/8本)
生もずく…………… 50g		

### 【調理のポイント】

野菜を煮る水の量は、使用する鍋の大きさに加減して下さい。  
寒天は早く入れると溶けてしまいますので、仕上げに入れてください。

もずくは酢の物のイメージが強く苦手な子も多い食材ですが、洋風にアレンジしたもずく丼は食べやすく保育園でも人気のメニューです。

動画でも作り方を  
配信しています！



1人分エネルギー281kcal 食塩相当量0.6g  
(ご飯200gの場合)

### 【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじんに切る。もずくは洗い、3cmくらいに切る。
- ② 寒天は洗って3分ほど水に戻し、水を切ってみじん切りにする。
- ③ 小鍋にサラダ油を熱し、おろし生姜を炒め、次に豚ひき肉を炒める。
- ④ 豚ひき肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを入れさらに炒める。水を加え、フタをしてやわらかく煮る。
- ⑤ ④にコーン、もずくを加えさっと混ぜたら、④の調味料を加えてさらに煮る。
- ⑥ 塩、こしょうで味を整え、水溶き片栗粉を加え混ぜ、とろみをつける。
- ⑦ 仕上げに寒天を加えて混ぜ、ごはんにかける。

## 病院コラム 医療の現場から

### 諏訪中央病院産婦人科のお産体制が変わります

諏訪中央病院 産婦人科医長 池田 速水



妊娠・出産は人の原点です。また、家族の原点にもなりえます。

女性の皆さんの心が喜び、心地よい妊娠・出産を体験し、明るく元気にその後の育児を楽しむことができれば、それが子供と家族の明るい成長に繋がり、また、そのような家族が増えることにより、地域は活性化され、世界平和の礎を築くことになると、私は考えています。

当院のお産は約3年、助産師のみの院内助産体制でした。

私は2022年1月に、ここ諏訪中央病院産婦人科の非常勤医師として赴任いたしました。そして今年1月から、常勤医として勤めさせていただくことになり、お産にもしっかり関わることができるようになりました。私は女性の皆さんとその家族の成長を視野に入れたサポートを提供するためには、助産院に産婦人科医が従事しているという、『助産医院』体制がベストと考えています。今まで通り、院内助産の体制を継続しつつ、医師の役割は、分娩経過中の異常に陥る前の状況改善と、地域周産期母子医療センターとの密な連携です。当『助産医院』は、助産師・産婦人科医のお互いのいいところを尊重し合い、高め合い、足りないところをカバーし合う、そんな場を目指しています。

はじめに述べたように、妊娠・出産は人の原点です。

その時期に関わる私たちは、人の一生を担っていると言っても過言ではないと考えています。分娩方法に関わらず、女性の皆さんが、私たちのサポートを通じて、自己肯定感・自己満足感の向上、幸せな育児、幸せな家族のきっかけとなっただけなら幸いです。充実した医療、サポート体制が整っているこの病院で、たくさんの専門家の方にも妊娠・出産・育児に関わっていただきたいと考えています。

今後も今まで以上に諏訪中央病院の産婦人科医として、地域医療に貢献してまいります。

何卒宜しくお願いいたします。