



## ピーマン春巻き

### 【材料(2人分)】

春巻きの皮…… 4枚  
 豚ひき肉…… 100g  
 ピーマン…… 50g  
 キャベツ…… 50g  
 サラダ油…… 小さじ1  
 しょうゆ…… 小さじ1  
 砂糖…… 小さじ1/3  
 塩…… ふたつまみ  
 こしょう…… 少々

〔片栗粉…… 小さじ1/2  
 水…… 小さじ1〕

〔薄力粉…… 小さじ1  
 水…… 小さじ1  
 揚げ油…… 適宜〕

### 【調理のポイント】

フライパンに多めのサラダ油を入れて、揚げ焼きにしてもよいです。

絵本「グリーンマントのピーマンマン」より。  
 ピーマンが苦手な子も食べやすい1品です。  
 保護者からレシピの希望がある人気のおかずです。

動画でも作り方を  
 配信しています！



1人分エネルギー379kcal 食塩相当量0.9g

### 【つくり方】

- ① ピーマン、キャベツは千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら①を加え、炒める。しんなりしたら④の調味料で味付けをし、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつけて火を止め、粗熱をとる。
- ④ 薄力粉と水を混ぜ、のりを作る。
- ⑤ 春巻きの皮に③の具をのせて巻き、巻き終わりをのりで止める。
- ⑥ 揚げ油を170℃程度に熱し、こんがりきつね色になるまで揚げる。

## 病院コラム 医療の現場から

### ～どこで出産しよう? 出産場所の選び方～

諏訪中央病院 助産師 岩谷 明子



どこで出産しよう? 友人が出産した同じところにしようかな? 出産する場所を選ぶ際にまず大事なことは、困った時に助産師や医師に相談しやすい雰囲気かということです。妊婦健診の時や予約以外で受診したい時に不安なことを相談できますか? または相談しやすい雰囲気ですか? NOならばその場所は考え直した方がよいかもしれません。不安や心配事が解消できると妊娠生活をより快適に過ごすことができます。聞きたいことが聞きやすいかどうかは、ご自身で見極めなくてははいけません。出産の予約をする前に病院の見学をして、どんな出産をしているのか話を聞いてみましょう。

自宅から近いということも大きなポイントです。妊娠を確認してから出産まで13～15回ほど健診に通います。10分で行けるのか30分かかかるのか、1日にしたらわずかな時間の差ですが、積み重ねるとかなりの時間になります。また、陣痛が始まってから早く病院に着くという点でも近い方が安心です。

出産後は赤ちゃんと一緒にいられる母子同室であることも大切です。赤ちゃんが泣くたびに母乳をあげたり、オムツを替えたり抱っこをしたりすることができるので、退院後の赤ちゃんのお世話の不安が最小限ですみます。

私は諏訪中央病院で2018年に当時の産婦人科で長女を、2021年に院内助産院で長男を出産しました。私が当院を出産場所に決めたのは、助産師や医師を信頼していたこと、自宅から近かったこと、母児同室、母乳育児を推進しているからです。

どこで出産したらいいかはその人の価値観や状況で違います。どこでもいいかな、なんとなく知人と同じところで、と思われていたらぜひ当院に見学にいらしてください。立ち会い出産、面会も再開しております。お気軽にご連絡ください。



諏訪中央病院  
 インスタグラム