



焼きコロッケ

【材料(アルミカップ4個分)】

じゃがいも …… 200g	A	砂糖 …… 大さじ1/2
たまねぎ …… 40g		しょうゆ …… 小さじ2
にんじん …… 20g		みりん …… 大さじ1/2
豚ひき肉 …… 60g	B	サラダ油 …… 小さじ2
サラダ油 …… 小さじ1		パン粉 …… 大さじ3
		アルミカップ …… 4個
		※サイズ9号(50×25)mm

【つくり方】

- ① じゃがいもは、1～2cm厚さのいちょうに切り水にさらす。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ600Wで5分加熱し、熱いうちにつぶしておく。
- ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉と②をよく炒め、Aの調味料を加えたら水分がなくなるまで加熱する。
- ④ ①に③を混ぜて4個に丸めてアルミカップに入れ、サラダ油と混ぜたパン粉をふりかける。
- ⑤ オーブトースターで、表面がこんがりとなるまで10分ほど焼いたら出来上がり。

お話し給食で作った献立です。

コロッケのタネを作って、パン粉をかけてトースターで焼くだけの簡単レシピです。

手も汚れず、揚げないから後片付けも楽ちんです。

動画でも作り方を
配信しています！



コロッケ：1人分エネルギー126kcal 食塩相当量0.5g

病院コラム 医療の現場から

人生最大のライフイベントを楽しく快適に
～一緒に、楽しく快適な妊娠～産後を過ごしませんか？～

諏訪中央病院 助産師 長幅 早希



「妊娠、出産」人生の中でも数少ないライフイベントだと思います。

妊娠が分かり、10ヶ月間大切に命を育み、待ちに待ったかわいい我が子に会えるまで、長いようで案外あっという間に過ぎてしまいます。

妊娠中は体の変化はもちろん、気持ちも不安定になりやすいものです。赤ちゃんは元気かな？育てていけるかな？不安があるのも当然です。そんな時、健診で助産師や医師にどんなに小さなことでも気軽に聞ける関係性が持てれば、10ヶ月間の妊娠生活を楽しく快適に過ごせるのではないのでしょうか？

私は長男を総合病院で出産しましたが、本来持っている“産む力”に興味があり、“自然なお産”のワードに惹かれて、次男は当院の院内助産を出産場所を選びました。

外来からの関わりを通じ、話を聞いてもらえる環境やサポートがありました。次男を出産した当時はコロナのため家族の立ち会いができなかったのですが、その代わりに常に助産師が付き添ってくれて励ましてくれたのでとても心強く、安心を感じながら出産に臨むことができました。妊娠中、不安なことなど話を聞いてもらい、妊娠生活を無事に乗り越え、やっと我が子に会うことができました。そして、この4月より当院で働き始め院内助産を学んでいます。妊娠・出産・産後まで一貫して親身になって対応できることが諏訪中央病院の院内助産の強みだと思います。妊娠・出産・産後に関する不安な気持ちや悩み等ご相談ください。ご連絡お待ちしております。

