



## かぼちゃのごまがらめ

### 【材料(2人分)】

豚小間切れ…… 60g  
酒……… 大さじ1/2  
しょうゆ ……小さじ1  
片栗粉……… 小さじ2  
かぼちゃ……… 150g  
揚げ油……… 適宜

④ 砂糖………小さじ1  
しょうゆ ……小さじ1  
酒……… 大さじ2  
水………大さじ1  
白すりごま ……大さじ1



### コメント

冬至献立などに使います。  
かぼちゃをたっぷり食べられます。

動画でも作り方を  
配信しています



### 【つくり方】

- ① 豚肉は、酒としょうゆで下味をつける。
- ② かぼちゃは5mm幅に切り、素揚げにする。
- ③ 下味をつけた豚肉に片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ ④の調味料を鍋に煮立たせ、揚げたかぼちゃと豚肉にからめて仕上げにすりごまをからめる。

### 【調理のポイント】

かぼちゃは大きく切ると調味液をからめる時こわれやすいので、小さめに切ります。

薄切りにすることで、味もなじみやすくなります。



1人分エネルギー258kcal 食塩相当量1.4g

## 病院コラム 医療の現場から

### 助産院にママと赤ちゃんの集いの場を ～クラウドファンディングに挑戦します～



諏訪中央病院 小児産科女性病棟 藤田 由理

2019年4月より産科医師の退職が続き、2020年3月末には常勤産科医師が退職し、非常勤医師のみとなりました。このような状況がわかった段階から、地域の基幹病院としてお産の継続について模索しました。その結果、助産師主体での分娩の継続を決定しました。そして、2020年1月より院内助産を開始することができました。そして、現在までに150人の赤ちゃんが誕生しています。現在もお産の予約やお問い合わせを多数いただいております。また、里帰り出産や妊婦ケア、産後ケアの充実、育児支援などを行いながら、院内助産がある医療機関としての認知度を上げられるように取り組みもしています。諏訪中央病院のお産は、総合病院だからできるさまざまな職種の専門スタッフによるチーム連携、産婦さんひとりひとりに丁寧に寄り添う「院内助産」です。改築されてから数十年がたった病棟内の、設備面での充実も欠かせないと考えました。そこで、その資金調達をクラウドファンディングで挑戦しようと思います。

クラウドファンディングで叶えたいことは、まずラウンジの改修です。現状は、病院の空いている会議室を使用して妊婦さんへマタニティーヨガやアロマセラピー、育児支援をしています。そのため、気軽に来られる場所となれるようなラウンジを作りたいです。もうひとつは、当病棟は八ヶ岳や茅野市内を一望できる景観があり、和室や広々とした多彩な8つの個室があります。これらの個室をぬくもりのあるやさしい内装で、リラックスして過ごせる病室にしたいです。クラウドファンディングに挑戦し、特別な場所となれるようにしていきたいです。クラウドファンディング立ち上げは12月初旬より開始いたします。ぜひ皆さまのお力添えをよろしくお願いいたします。

