



油揚げの肉詰め焼き

【材料(大人2人分)】

油揚げ……………2枚 塩……………少々
 玉ねぎ……………50g こしょう……………少々
 プロセスチーズ…25g パン粉……………大さじ1
 鶏ひき肉……………80g
 (豚ひき肉でもよい)

④ 砂糖……………小さじ1
 みりん……………小さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ1/2
 水……………大さじ2

⑤ 片栗粉…小さじ1/2
 水……………小さじ1/2

動画でも作り方を
配信しています



【つくり方】

- ①油揚げは、長い方の辺を5mmくらい切り落とし、内側をゆっくりと手で開く。
- ②玉ねぎはみじん切りにして、プロセスチーズは7mmの角切りにしておく。
- ③ボールに、玉ねぎ、ひき肉、チーズ、塩、こしょう、パン粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④油揚げに③を詰める。
- ⑤フライパンに、油揚げを並べフタをして、弱火で4分蒸し焼きにする。
- ⑥フタを取って上下を返し、約2分焼いてパリッとさせたら火を止める。
- ⑦小さめの鍋に、Aの調味料を入れて加熱する。沸騰したら一度火からおろし、Bの水溶き片栗粉を加えて、とろみがつくまで火にかける。
- ⑧⑥の油揚げを食べやすい大きさに切り、⑦のあんをかけて出来上がり。

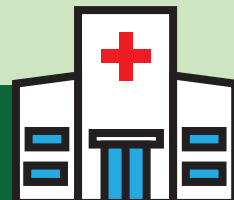


1人分エネルギー232kcal 食塩相当量0.7g

病院コラム 医療の現場から

「けんしん」受けてますか

ドック健診センター 副センター長 牛山英俊



「けんしん」と聞くと何が頭に浮かんできますか？ 定期健康診断、生活習慣病健診、特定健診、雇用時健康診断、胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、などいろいろあります。自分の健康状態を把握し病気を予防することを目的としているのが「健診」、特定の病気を発見するために行う検査が「検診」です。

人間ドックは、採血や腹部超音波、胃カメラなど検査項目が多く、一般的な健康診断ではわからない病気の早期発見を目的としています。大腸カメラ、胸部CT、脳MRI、骨密度、ロコモチェック、甲状腺ホルモンなどさまざまなオプションを選択でき、ご希望に合わせた検査が可能です。症状はないけれど気になる、家族に病気が見つかり自分も心配、そんな時は人間ドックを利用することで不安を軽減できるかもしれません。

職場や地域の健診は、ドックより項目は少ないですが受けている方は大勢います。職場から言われて渋々…という方もいます。時間を使い受けるのですから有効活用をおすすめします。どうすれば良いか、戻ってきた結果(報告書)を見て下さい。そこには今の状態を維持しましょうとか、もうちょっと体重を減らしましょう、お菓子の食べ過ぎや塩分の取り過ぎに注意して下さい。時には、検査結果を持参して受診して下さい、などちょっと心配な記載もあります。「まあ健診だから」と思う方、受け流す方もいると思いますが、医師、保健師の助言を是非聞いてください。体にどこか痛い所があるとつらくて受診しますが、健診の結果が少し悪くてもどこも痛くないので受診は後回しにしていますか。

運動をしてみる、食生活を少し変えてみる、医師の診察を受けてみる、などちょっと毎日の行動を変えるとより健康になると思います。今のご自分の健康状態を把握し、自信を持って次の一年を過ごせるように、健診や人間ドックを有効に活用して豊かな生活をして頂きたいと願っています。

