



## まめ豆みそ豆

### 【材料(大人2人分)】

大豆…………… 50g	① 砂糖……… 小さじ1 みりん……… 大さじ1 酒…………… 小さじ1 赤味噌……… 小さじ1
凍り豆腐……… 2枚	
片栗粉……… 大さじ1	
揚げ油……… 適量	

### 【作り方】

- ① 大豆は前日に、たっぷりの水につけておく。
- ② 凍り豆腐はぬるま湯で戻し、水分を絞って1.5cmくらいの角切りにする。
- ③ ①の戻した大豆の水分を切り、片栗粉をつけて160℃の油でカラッと揚げる。
- ④ ②の凍り豆腐も片栗粉をつけて、油の温度を170℃に調節し、5分くらい揚げる。
- ⑤ 鍋に①の調味料を入れ加熱し、タレを作る。
- ⑥ ③④をタレでからめる。

動画でも作り方を  
配信しています



### 大豆は畑のお肉！

良質なたんぱく質やイソフラボンが含まれています！



1人分エネルギー160kcal 食塩相当量0.4g

### 【ポイント】

- ・タレが温かいうちに、からめると仕上がりがきれいです。
- ・大豆は、水煮されたものや缶詰を使ってもよいです。

## 病院コラム 医療の現場から

### 茅野市の助産院として

諏訪中央病院 小児産科女性病棟師長 藤田由理



諏訪中央病院の助産院は、茅野市内で赤ちゃんを産める施設として5年前に開院し、これまでに147件のお産をサポートしてきました。お産を介助する助産師は、産婦さんひとりひとりに寄り添い、妊婦健診や保健指導をゆっくり丁寧に行うことで、産婦さんがおなかの赤ちゃんとリラックスして過ごし、安心のお産そして育児ができる環境づくりに努めています。また、里帰り出産の妊婦さんとも事前にオンラインで関係性を築き、不安を取り除いていきます。

さらに出産後は、産科医・小児科医による健診以外に、2ヶ月相談や、手型・足型、おんぶや抱っこ講座など、さまざまなイベントを開催。WHO・ユニセフによる「赤ちゃんにやさしい病院」の認定を受け、母乳育児を応援する一方、産後ケア入院と日帰り入院(市町村の委託事業)に対応し、心身のケアにも注力しています。

総合病院内のメリットとして、医師、漢方医・鍼灸師、理学療法士、栄養士、薬剤師といった専門スタッフとの連携があります。他院で出産された方の産後健診、赤ちゃんの健診もおまかせください。イベントへのご参加も大歓迎です。Instagram(QRコード)で情報発信をしていますので、ぜひご覧ください。出産・育児に関する相談もお気軽にどうぞ。

お母さんと赤ちゃんが主役のあたたかなお産をめざし、これからも安心のお産、そしてお母さん達をしっかりサポートしていきます。



Instagram  
はこちら

