



凍り豆腐の和風グラタン

【材料(大人2人分)】

凍り豆腐…… 1枚	バター…………… 小さじ1(3g)
牛乳…… 200cc	小麦粉…………… 大さじ1と1/2
じゃがいも… 70g	とろけるチーズ…………… 20g
玉ねぎ…… 70g	みそ…………… 小さじ1
ほうれん草… 50g	コンソメ(顆粒タイプ)… 小さじ1/3
ハム…………… 2枚	

【作り方】

- ① ボールに牛乳を入れ、凍り豆腐を戻して軽く絞り、半分に切って薄切りにする。
- ② ボールに残った牛乳に、みそ、コンソメを加えよく混ぜあわせておく。
- ③ じゃがいもは皮をむき5mmの厚さのいちょう切りにし、500Wのレンジで4分加熱する。玉ねぎは薄切りにし、ハムは1.5cmの色紙切りにする。
- ④ 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を茹でて冷水に取り、水気を切ったら3～4cmの長さに切っておく。
- ⑤ フライパンにバターを入れ、溶けたら玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。ハムを入れ、さらに炒め、小麦粉をふり入れる。
- ⑥ じゃがいも、凍り豆腐を加え、②を少しずつ入れて混ぜながら沸騰させ、とろみがつくまで弱火で煮る。
- ⑦ ほうれん草を加え、火を止める。
- ⑧ アルミカップなどに盛り付けて、上からとろけるチーズを散らす。
- ⑨ オーブントースターに入れ、チーズに焼き色がつくまで焼く。



1人分エネルギー244kcal 食塩相当量1.2g



動画は
こちらから

病院コラム 医療の現場から

マイナ保険証で医療がもっと安心に!

諏訪中央病院 事務部 広報調整係 小笠原真理子



病院の受付で「マイナンバーカードをお持ちですか?」と聞かれたことはありませんか?

マイナンバーカードを「マイナ保険証」として使用するだけでなく、医療情報の提供に同意することで、私たちの健康と暮らしを守るための大きなメリットがあります。

1 より正確で安心な診療へ

医療情報を提供することで、より正確で安心な診察が受けられ、初めての医療機関や薬局で、過去のお薬情報や受診歴・診療情報・特定健診の結果を共有することができます。お薬手帳を忘れた際や、普段飲んでいる薬の名称がわからない時でも、情報共有により薬の飲み合わせや重複を自動でチェックしてくれるため、データに基づいた安心の医療につながります。

2 もしもの時の「救急・災害時の活用」

救急車で運ばれた際や災害時などの緊急事態にも活用されます。昨年10月から全国展開している「マイナ救急」は、救急現場において救急隊員がマイナ保険証を活用し、医療情報を把握することにより、円滑な搬送先医療機関の選定や適切な処置を行うことができます。大規模災害でお薬手帳や常備薬を紛失してしまった場合、普段飲んでいる薬の名称がわからなくても、過去のデータに基づいて適切な処方継続することができます。

3 高額医療費の自動適用

医療費の負担や事務手続きを簡素化することができます。入院や手術などで医療費が高額になる場合、これまでは事前に「限度額適用認定証」を申請する必要がありましたが、マイナ保険証を利用すれば、窓口での支払い額が最初から自己負担限度額までに抑えられます。事前の準備や、一時的に高額の医療費を用意する負担がなくなります。

マイナンバーカードは、医療情報を共有することで、私たちの健康と暮らしを守り、最適な医療につなげる大切なツールです。医療機関へ受診される時は、ぜひマイナ保険証を提示しましょう。