



コープおおさか病院地区 SDGsの取り組み

躍動の季節 仲間の輪づくり



毛馬・大東支部での スクエアステップ班会

生協強化月間はじまります

9月25日(月)~11月30日(木)

仲間増やしの月間です。この期間中に
様々な取り組みにチャレンジします。

医療福祉生協の仲間をふやして、安心
なまちづくりを目指しましょう。



千里☆吹田支部 万博班会



淡路皮フ科診療所でのロビー行動



東エリア健診ホップステップジャンプ集会

を「収縮期血圧／拡張期血圧」を「収縮期血圧／拡張期血圧」

います。一定期間（一番低いし

せていたいただきますね。

なっています。

この数字を一番意識されるの

管理」する必要が出てくるわけ

診察室から

皆さん、こんにちは。今回は高血圧についてお話ししようと思います。

診察室で140以上／90以上、家庭血圧で135以上／85以上がそうである

原因のようには思われませんが様々な原因があります。

豊中診療所 所長 中塚比呂志

「高血圧」と「高血圧症」は少し違う

下の高血圧としてお馴染みです。

高血圧の定義としては「高血圧ガイドライン(2019)」に

高血圧症は今でこそ「生活習慣病」とよばれ

大人のディスコは楽しさいっぱい

生協病院地区 ズンバゴールド班



前列左から2番目＝講師の薄波さん

うわさの班会



聞き覚えのあるポップスが流れ、講師の振り付けに合わせて踊る「ズンバ」。楽しく体を動かすことができ、まさしく大人のディスコ。音楽、踊ること、班会の仲間……。全てが「楽しい！」とのこと。

「班会概要」第2・第4月曜日、14時30分～15時30分、レッスン料月1000円。お問い合わせ：東エリア本部 06・6726・6001 (組活 久保田)

「いいお医者さんになってや」医学生にエール!!

今年から、感染対策に留意しながら医学生の実習受け入れがスタートしました。

7月10日～21日にかけて6名の関西医科大学医学部4年生を中央・東エリアが合併後初めて合同で受け入れました。

東エリア

スクエアステップ、班会を体験



西堤支部スクエアステップ

東エリアでの受け入れでは、メインとして組合員さんの地域での生協活動を知ってもらおうと、スクエアステップなどの運動系の班会と健康チェック班会を見学してもらい、また、病院やはなぞの生協診療所などの実習、見学もしてもらいました。健康チェックでは実際にお手伝いとしても参加してもらいました。組合員さんからも「いいお医者さんになってまたきてや」「学生さんとの交流できて元気をもらった」など感想交流もあり、お互いに有意義な時間となりました。(組合員活動部 じん亭 忠史)

中央エリア

病棟回診、往診に同行して



西上院長とコープおおさか病院の病棟を回診しました

コープおおさか病院では西上院長と病棟回診に、東大阪生協病院では橘田院長、青木医師の往診に同行してもらいました。職場の見学だけでなく、組合員さんと班会にも参加してもらいました。参加した学生からは「医療を受けることができない人を少しでも減らそうとしている姿に感銘を受けた」「ご高齢になっても、みんなで話したり運動することが健康増進につながると思った」と感想と感謝の言葉をいただきました。(コープおおさか病院医学生担当 木村 拓也)

7月 関西医大生 実習受け入れ

「保険証廃止」の反対署名にご協力を
 マイナカード一本化でなく
 『健康保険証』も残して!

政府は2023年6月に、現行の健康保険証を2024年秋に廃止し、マイナバー（以下マイナ）カード

一本化する法案を可決成立させました。本機関紙「りえぞん」で毎月取り上げているとおり、現在保険証廃止を巡る情勢が日々刻々と変化しています。7月末には一度「廃止の延期を検討する」と報道があった後、首相自ら「廃止延期はしません」と声明を出す、「異例」ともいえる状況がずっと続いています。

それは、根本的にマイナカードに信頼が置かれていない問題があります。誤登録や情報漏えい、「資格無効」と表示される等マイナカードでの受診によるトラブルが続出し、多くの患者・国民が不安を抱えています。

また、健康保険証が廃止されれば、マイナカードを持たない人は公的保険診療から遠ざけられる結果となりかねません。保



「保険証廃止」の反対署名にご協力を マイナカード一本化でなく 『健康保険証』も残して!

険証があれば、必要な時に安心して医療機関にかかれる国民皆保険制度の下で守られている国民のいのちと健康が脅かされることへの不安が非常に強いからです。

国民も、患者も、医療機関も望んでいないマイナカードとの一本化はただちにやめて、現行の健康保険証を残してほしいという署名を今月号の「りえぞん」に折り込んでいます。1筆でも構いません。記入いただいた署名用紙はお近くの医療福祉生協の事業所窓口、またはお近くの支部の役員の方にお渡しください。多くの「安心の保険証を残してほしい」声を集め国に届けます。ご協力よろしくお願います。

(北エリア組合員活動部
 統括課長 瀬藤 修平)



リハビリ室から健康や介護予防について元気になる情報をお届けします



姿勢良くしてストレッチに挑戦

第3回「肩こり」

コープおおさか病院 理学療法士 阿部 広和

肩こりで悩んでおられる人は多いと思います。肩こりは首こりとも言われます。首の後ろや首から肩にかけて、また左右の肩甲骨のあいだに症状が出る場合もあります。上イラストの黄色矢印が指す腕の付け根だけに痛みがある場合は五十肩など別の肩関節障害の可能性が考えられます。肩こりの原因の多くは、腕の重みをぶら下げるための筋肉疲労によるものです。これらの筋肉が運動不足になったり、反対に使いすぎたり、同じ姿勢を長時間続けることで疲労物質が蓄積され肩こりが発生します。予防するには、これらの生活習慣を改善することが最適です。



めまいやしびれや胸のしめつけ感など別の症状があるときは、他の病気の可能性もありますので医師に相談してください。

肩こりの“記”

肩こりの原因になる僧帽筋・肩甲挙筋・菱形筋といった筋肉は左右の肩甲骨についています。この肩甲骨をしっかりと動かすことで周囲の血流が改善され、疲労物質が溜まりにくくなります。様々な予防体操やストレッチがあります。紹介するのはほんの一部です。できるだけ姿勢を良くして行いましょう。

- ①腕を下した状態で両肩を耳に近づけるように上げます。力が抜けるようにストンと下ろします。3回。
- ②肩回しを前から5回、後ろから5回行います。肘をグルグルするだけではなく、肩甲骨をしっかりと動

- かしてください。
- ③両腕を前に伸ばします。肘をできるだけ後ろに引き、左右の肩甲骨を近づけます。30秒間繰り返します。
- ④左右の腕を外側へ円を描きながら頭の上で両手を合わせます。反対に大きく円を描きながら背中後ろで両手を合わせます。手が合わせられなくても無理のない範囲で、30秒間繰り返します。
- ⑤背中後ろで両手を組みます。組んだ手を上下に素早く動かします。30秒間繰り返します。

※①②は準備体操です。③～⑤は、できるものだけ選択してください。肩に痛みが出たり、異音がある場合は運動範囲を少なくするか中止してください。

医療福祉生協おおさかの**歯医者さん**
5つの歯科を順番にご紹介します

④田島診療所歯科



通院困難な方には 送迎や往診サービス もあります

田島診療所歯科は2004年旧ヘルスコープおおさか5番目の歯科として開設しました。開設当初より組合員さんのお口の健康を守る取り組みとして診療室の外に赴き学習会を実施しています。当院は、治療は元より治療終了後のメンテナンスに力を入れており、近年は口腔機能低下症検査や歯にダメージを与えないパウダーメンテナンスを実施しています。お身体の事情で通院が困難な患者さまには送迎や往診を行なっています。今後も皆様に信頼されるようスタッフ一同頑張っております。(谷川 亜希子)

住所：〒544-0023
大阪市生野区林寺 5-12-18
電話：06 (6717) 8241

親子で語り継ぐ核なき世界への願い

8月7日(月)・8日(火) 原水爆禁止世界大会・長崎大会 世代を超えて平和について学ぶ



中澤さん親子



折り鶴の奉納(平和公園)

8月9日午前11時02分。本来なら、世界で2番目となる原爆が投下されてから78年が経ったこの日、この時間を、被爆地である長崎で迎える予定でしたが…。

大型の台風6号の九州地方への接近に伴い、予定されていた3日間の行程が大幅に変更となり、大会3日目の朝は、台風を避けるように早々に長崎の地を後にし、帰路につきました。

前日の大会2日目に、1日前倒しとなる形で大会閉会式が執り行われ、希望していた分科会は中止になってしまったのか？と、心配をしていましたが、小雨の降る天候の中、予定通り行われ参加することが出来ました。



大会の様子

間までの時間を利用し、原爆資料館や平和公園を見学(折り鶴の奉納も)。そこで見たものを、カメラだけでなく、しっかりと自分の目に焼き付けるとともに、あらためて核の恐ろしさを認識することとなりました。また、現地での貴重な体感により、「核のない世界を。」との願いがより一層強くなったのは言うまでもありません。

動く分科会「夕暮れ碑巡り」では、爆心地公園・山王神社の一本柱鳥居・浦上天主堂などを見学。小雨の降る中、丁寧でわかりやすい説明をしていただいた、ツアーガイドの牟田篤史さん、本当にありがとうございました。

今回の大会には、大学四回生の長女も一緒に参加させていた

だきました。長女は、学生生活の間に、広島が長崎のどちらかを訪れたいとの想いがあったようで、親子で平和について学べる良い機会となりました。

最後になりますが、資料館には11時2分を指したまま永遠に時を刻むことのない柱時計が展示されており、過去の記憶や未来への希望として、それまでの当り前の日常が一瞬にして無くなってしまふ恐怖を物語っていました。

もう二度とこのような悲惨な出来事が繰り返されることありませんように。長崎での原爆投下が人類史上「2番目」ではなく、「最後」の投下と呼ばれる日がくることを願っています。

(文・写真・北エリア
組合員活動部 中澤嗣太)

▼動く分科会「夕暮れ碑巡り」



山王神社の一本柱鳥居



分科会ツアーガイドの牟田篤史さん

浦上天主堂遺壁(爆心地公園)



被爆クスノキ



平和公園・長崎の鐘の前で



「11時2分」を指したまま止まっていた柱時計



原爆資料館展示物



地元ケーブルテレビの取材を受ける参加者

台風にもめげず…平和への想い新たに

大きなうねり、合併後初の原水爆禁止世界大会・長崎大会 8月7日(月)・8日(火)



新大阪を出発する医療福祉生協おおさか代表団

長崎で行われた原水爆禁止世界大会へ26名の代表団のなか、「団長」という役割を担って参加しました。台風6号が長崎に接近し日程が繰り上がりはしましたが、予定していた行動をすべて終えることが出来ました。

2日目の分科会では、佐世保基地調査、碑めぐり、学びと交流のひろば(親子企画)、平和の危機と気候危機、という4つの分科会に分かれて参加。若い職員は全員碑めぐりへ参加し、夕方5時から2時間あまり、また

まだ蒸し暑く、雨も降りだしたなか、徒歩での行動に奮闘しました。

それぞれの分科会で貴重な話を聞き、体験をし、核兵器廃絶、平和についての想いを新たにしたいのでは、と感じます。ただ、2日目は分科会の場所や終了時間が違うなか、夕食も分散する形になり、全体の交流が出来なかった事が少し残念でした。

世界大会では「核兵器禁止条約」の重要性やその役割、日本政府が早く条約を批准し、核兵器廃絶に向け役割を発揮すべき、という趣旨の発言が行われていました。

今回、法人合併後、間も無い世界大会となり準備も遅れぎみでした。早めの準備や事前学習を進めれば、更に意義のある大会参加になるのでは、と感じました。

何より、次の世界大会に向け、「医療福祉生協おおさか」がどのような活動をしていくのか、それをみんなで考え、実行していくことが大切だと思います。

(蒲生厚生診療所組合員活動部 白井利弥)

「きんいろあらし」
カズコ・G・ストーン さく

やなぎむらの小さな虫たちの秋から冬に移り変わる季節を感じるお話です。色鉛筆で書かれた小さな虫の世界はとっても繊細で植物の描写や虫の細部まで見てもらいたい絵本です。

何度読んでも新しい発見ができたり、虫たちだけではなく生き物の垣根を越えて助け合える関係が素敵で読み終わると心がほっこりする1冊です。ゆっくりと1ページ、1ページ楽しんでいただきたいです。

同シリーズに春・夏・冬とあります。ぜひ他のシリーズもあわせて読んでみてください。(紹介者 田口美奈子)

あなたのオススメの本を教えてください
絵本のほか、おすすめの本がありましたら是非紹介してください。本の題名、作者、紹介者名と紹介のコメントを200字でお願いします。ご連絡は右のQRから。

コープおおさか病院
医療講座のお知らせ

とき **10月14日(土)**
午後2時～

テーマ **お薬の話(仮)**

お話 **コープおおさか病院 薬剤科**

場所 **コープおおさか病院 健診棟2階**

お問い合わせ
TEL 0570-06-1100

組合員のための **無料法律相談**
2024年

12月8日(金)・1月12日(金)
午後6時～8時

[開催概要] 毎月第2金曜日 (1人30分・完全予約制)

[相談担当] 杉島 幸生 弁護士 (関西合同法律事務所)

[場所] コープおおさか病院 1階 医療相談室にて

[予約・問い合わせ]
TEL 06-6912-5137～8
医療福祉生協おおさか本部 組合員活動部まで

健康診断はネット予約できます

みなさんからの健診予約をお待ちしています。お申し込みは右のQRから。

私たちの平和への祈り 千羽鶴に託して



原水禁・長崎大会、東エリア代表団、

8月7日から9日にかけて被爆78周年原水爆禁止世界大会・長崎大会が開催されました。医療福祉生協おおさか東エリア（旧かわち野）からは6名（医療福祉生協おおさかから28名）の代表団が参加しました。台風が長崎に接近しているということもあり、当初の予定とは少し変更し、大会日程が1日前倒しとなりました。

2日目には平和記念公園にみなさんの願いをこめておられた千羽鶴を奉納しに行きました。現地に行くとき世界の方々が来られており平和を願って思いを寄せていました。開会総会では

「原爆は一瞬で長崎の町を壊してしまふ。人間らしく生きるこゝとができない。核兵器は絶対に二度使用してはいけない。」と語られていました。

核兵器と人類は決して一緒に共存することはできません。核兵器がない世界を築き上げるためにも私たちがその問題について諦めずに考えていかなければならないと思いました。来年もぜひこの原水禁世界大会にもっと多くの方に参加してほしいと



（はなぞの地区）
組合員活動部 村井督大

お困りの方はお気軽に 組合員のための 無料法律相談

【予約先】東エリア本部
☎06-6726-6001まで

- 9月 7日(木) 午後6:30~8:30
- 9月 21日(木) 午後3:00~5:00
- 10月 5日(木) 午後6:30~8:30
- (毎月 第1木曜日 午後3:00~5:00
第3木曜日 午後6:30~8:30)

4年ぶり 健康まつり開催!!

4年ぶりの開催となる「健康まつり」を開催することが決まりました。幅広い団体、個人、そして組合員と職員、地域のみなさんがこぞって参加できる楽しい催し、企画いっぱいの「健康まつり」にしよう、実行委員会を中心に準備をすすめています。

- 病院地区** 10月22日(日) 10時~15時
金岡公園
- 加納地区** 11月5日(日) 10時~15時
加納小学校
- 八尾・柏原地区** 10月15日(日) 10時~15時
八尾木北第一公園
- 楠根地区** 10月29日(日) 12時~15時
楠根診療所
- 大東四條畷地区** 11月19日(日) 10時~15時
協立診療所
- はなぞの地区** ※来春に診療所オープンまつり計画

こども0円キッチン

こどもは0円。おとなはお気持ち。

ボランティアさん募集中!
調理・配膳・こどものあそび相手・荷物運びなど、色々あります。

こども0円キッチンは、医療福祉生協のボランティアが行う、こどものための無料の食事支援です。こどもなら誰でも参加できます。同伴の保護者の方も原則無料ですが、大人には任意のカンパをお願いしています。当日は約100食を用意してお待ちしています。地域のみなさんのご理解ご協力をなにとぞよろしくお願いいたします。

お問い合わせはこちら
TEL 06-6726-6351 医療福祉生活協同組合おおさか東エリア こども食堂事務局





平和の想いを込めてポーズ

手を繋げば世界は変わる 親子で学んだ平和の尊さ

**参加して
きました**

**8月7日(月)・8日(火)
原水爆禁止世界大会・長崎大会**

初めて長崎大会に参加

7歳の息子と一緒に参加してきました。原水禁大会自体は7年ぶり4回目でしたが、長崎大会に参加したのは初めてでした。

初日の開会総会。アメリカからの参加者ジョセフ・ガーンソン

さんの「ナガサキーヒロシマの教訓を伝えていきましよう。光が差すまで共に頑張りましようー」という言葉が特に印象的でした。

リレートークでは、福島や東京から来た青年達の想いに心が動かされました。

子ども達も楽しく交流

2日目。台風接近にともないスケジュールがどんどん変わっていきましました。私たち子どもチームは、分科会「こども参加型 学びと交流の広場」に参加しました。難しい話もありましたが、歌ありクイズあり絵本の読み聞かせありで楽しい時間もありました。

大阪からの千羽鶴を届けて

昼からは、大阪から預かってきた千羽鶴を届けるために、平和記念公園に行ってきました。

途中で見学した原爆資料館では、原爆の威力の凄まじさと惨さを不快感と共に感じました。

平和への想いを次世代へ

世界大会ではたくさんの国から平和を求める方々が集まり、たくさんさんの報告があった中で様々なことを学び、交流して、これからの世に語り継いでいかないと、感じました。人々が手を繋ぎ声を上げ続けられ、世界は変わると信じています。(ヘルパーステーションらしく 安居裕子II写真左端)

春は桜の毛馬町、都会の中で自然を楽しめます

診療所紹介

都島区 淀川クリニック

2002年に都島区毛馬町に淀川クリニックが誕生し、20年が経過しました。都島区毛馬町は、都島区内でも昔からこの地域にお住いの方が多く、その中で地域に根付いた診療所として発展してきました。淀川クリニックの近隣支部の毛馬支部や大東支部では組合員率も40%を超えているのが強みです。

淀川クリニックは、1階に外来、2階に通所リハビリ、3階に組合員ルーム兼職員休憩スペース、4階に居宅介護支援事業所があり、医療、介護両面で地域の皆様の生活を支援しています。

外来、通所、居宅支援事業所が同じ建屋にあるので、イレギュラーなことにも迅速に対応ができ、情報共有を密にし、お互いに支えあいな



ら、事業運営に努めています。今後は、3階の組合員ルームをもっと多くの方に活用していただき、診療以外でも気軽に訪れることのできるクリニックになればと考えています。3階フロアで、様々なサークルが開催され、自分の健康に関心を持つ人が集い、その方々が定期的に健診を受け、必要であれば受診をする。そのような医療福祉生協の診療所の特性を活かした良循環を作りたいと思います。(淀川クリニック TEL: 06-6927-1135)

都島区は、西に「大川」、北に「淀川」、南に「寝屋川」と、三方を川に囲まれています。大阪を守る生命線である淀川は、明治中期に大改修が行われ、毛馬付近から西へ流れる新し



毛馬閘門(けまこうもん)

い淀川が作られました。1869年から淀川の大改良工事が始まり、1907年「毛馬第一閘門」が完成しました。現在の閘門は1974年に新造されたものです。かつての「毛馬第一閘門」は、現在の閘門から西側にある淀川河川公園内に保存されており、国の重要文化財に指定されています。

毛馬一帯は花見のスポットになっていて、大阪を代表する名所としても知られています。桜に囲まれた遺構はゆつくりと春を感じられる場所です。来年の春、ぜひ訪れてみてはいかがでしょうか。

理事会だより

◆出席状況

2023年度第3回理事会は8月19日(土)14:00~17:09 (健診棟2階とWEBの併用) 理事は40名中38名、監事は6名全員出席

◆議決承認事項

今回の理事会では議決承認事項はありません。

◆協議事項

- 1) 合併初年度前半のふりかえりと後半に向けた重点課題について
①外来患者数の減少と経営の悪化、経営結果の未確定
②5類となり組合員活動が復活しつつある など
■経営浮上対策として
①組合員健診の強化(未受診者の受診促進)
②医科歯科の外来中断対策の強化
③インフルエンザ予防接種実施数を増やす
④後期高齢者歯科無料健診紹介(森の宮歯科、せいきょう3丁目歯科、淡路歯科) など
2) 生協強化月間方針の具体化及び組合員運動の課題
生協強化月間方針は9/25~30で集中行動日を設定する事と保険証廃止反対の署名運動を全支部・事業所で取り組むことが重点課題として追加された。
3) 経営報告 2023年4月~5月分
4月、5月の経営状況の報告が行われた。5月の経常利益は▲4250万円(予算差▲6848万円)。4月、5月累計の経常利益は▲1億3821万円(予算差▲1億2477万円)と厳しい結果となった。

いきいき脳活 ナンバープレース

クイズは、まちがいさがし・クロスワード・ナンプレの順に毎月出題します。

9x9 grid with numbers for a number puzzle.

「ルール」タテ・ヨコの同列内、太枠のブロック内に同じ数字が重ならないよう、1~9の数字を埋めましょう。二重枠の数字の合計を答えてください。

解答欄 [] + [] = []

【応募方法】ハガキに答え・郵便番号・住所・氏名・年齢(電話番号は任意)を明記し、本紙へのご感想・ご意見など一言をお書き添えのうえ、下記へお送りください。



【締め切り】10月15日(日)必着

【宛先】〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24 医療福祉生活協同組合おおさか クイズ係



QRからでも応募できます

(東大阪市 PN:まま 59歳) クロスワード・クイズ毎月楽しみます。はなぞの診療所の完成、春が待ち遠しい。なにかが、変わる予感。

(鶴見区 菊地陽子) ほんのり地区の親子芋掘り、すごくイイなと思いました。都市部に住んでいると土に触れたり、色んな野菜を育てたり、という経験がなかなかないので近くであればぜひ子どもと参加したいです。

(八尾市 松岡晶美 50歳) 問題になってるマイナカードの記事が読み応えがありました。国の進め方が理解出来ませんね。

(池田市 PN:ぴーちゃん 60歳) はじめて応募させていただきます。成人した息子と久しぶりに会話をし楽しみながら問題を解きました。楽しい時間を過ごせました。

(豊中市 PN:唯翔はあば 78歳) 「LAISSON」...なかなか洒落た命名ですね。その充実への一助として、紙面の制約があるとは思いますが、文芸募集欄などはいかががでしょうか。



(東大阪市 丸尾忠彦 71歳) 定年後初めて機関紙を隔々まで読む機会がありました。班会自分に合いそうな会があれば参加してみたいです。

(鶴見区 匿名希望) 機関での診察はもちろん大切だけど、訪問診療での診察も大切なんだと改めて思いました。医療機関ではなかなか知り得ない患者さんを取り巻く環境や経験などを知ってもらうためにも訪問診療はもっとメディアで取り上げられてもいいと思います。

(城東区 松尾美紀子 43歳) トレーニングルームレインボー、近くなら行ってみたいと思いましたが、とても暑中、いつも配達されている方に感謝しています。

(鶴見区 石川節子 71歳) 健康レシピ「とうもろこしと塩昆布の炊き込みご飯」、この暑い時にピッタリ、食欲湧きそうです。是非作ります。

(東大阪市 井上安夫 73歳) 親子芋掘り! 毎年さつま芋?のつるで佃煮を作ります! 皮を剥くのが大変ですがとても美味しく身体にいいので沢山作り冷凍保存します! 芋だけじゃなくつるも食べて下さい!

こそだておうえんたい

⑥ こどもサマーキャンプ

東エリア 東大阪生協病院



火おこしに熱中



おさかなハンター

自然のなかで大冒険！ 仲間と共にとくましく 京都 久多キャンプ場

東大阪生協病院には「こどもサマーキャンプ」があります。もともとは喘息の子どもたちを対象にしたキャンプだったのですが、現在では、すべ

この夏の行き先は、京都の久多キャンプ場。針畑川というきれいな川が流れています。自然のなかにいる子どもたちは、よく遊び、よく食べ、よく眠ります。川に入れば浅瀬を泳ぎ、魚を網ですくいます。飯盒炊爨では熱さをものともせず、世界で一番おいしいカレーを作り、お腹いっぱい食べます。夜は真っ暗になったバンガローで仲間と枕を並べてぐっすりです。

この子どもが参加できます。小児科医や看護師などのスタッフとボランティアが、キャンパーたちを支えます。

ニラかに玉

レシピ担当：東大阪生協病院 栄養科 調理師 小西 由洋よしひろ



材料(2人分)

- <具材>
- かにかま…………… 45 グラム
- 卵…………… 3 個
- にら…………… 1 束
- <調味料>
- 鶏ガラスープの素…………… 8 グラム
- 砂糖…………… 少々
- 水…………… 100cc
- しょうがすりおろしチューブ…………… 少々
- 酢…………… 小さじ2
- 水溶性片栗粉…………… 小さじ1~2
- 醤油…………… 小さじ1
- (お好みのとろみ具合で)

<作り方>

- ①かにかまを食べやすいように手でちぎる。
- ②にらを2センチ幅に切る。
- ③ボウルに卵を割り、①を入れよく混ぜる。
- ④フライパンに油を入れ、にらを炒める。
- ⑤にらがしんなりしてきたら③を入れてかき混ぜ、丸い形に固めお皿に盛る。
- ⑥調味料をフライパンで加熱し温まれば火を止め、水溶性片栗粉を好

みのとろみになるまで入れて再び加熱する。
※仕上げにごま油をひと回しすれば香味が良い。お好みで。
⑦皿に盛ったニラかに玉に⑥のあんをかけたら完成。

つくってみました
玉ねぎや人参を入れてもおいしくなりますよ。

