

#### 診療科クローズアップ

リハビリテーション科・技術科

「フレイルに対する漢方療法で支えるリハビリテーション」 「リハビリテーションの可能性 ~入院から在宅、その先へ~」

診察室より皮膚科

特発性慢性蕁麻疹について

地域医療支援室より

つなぐ、つながる

「抗がん剤治療についてご相談ください」

医療連携医紹介

清水病院 OB の連携医訪問

認定看護師の耳寄りなはなし お肌のケアのススメ 連載エッセイ「外科医のキモチ」

中学生にがんを教える

見逃せないお薬講座

貧血に用いられるお薬について

管理栄養士おすすめ健康レシピ

旬を愛でる~春の食材で食卓に彩りを~ 「キャベツの重ね蒸し」

リハビリテーション科 専門医 **原木弥生** / 科長 **坂元隆一** 

### フレイルに対する漢方療法で支える リハビリテーション医療

果を実感しています。

定等も必要に応じて行っています。 す。当科では、InBody を使って、筋肉量の測下や身体機能の低下を予防することができまており、これにより活動量が増え、筋肉量低ており、これにより活動量が増え、筋肉量低

当院はNST稼動認定施設およびNST専全身管理が徹底しているところも特色です。病棟、歯科口腔外科)との連携が円滑にいき、病棟であるため、緊急時対応や各科(急性期地域基幹総合病院の中にある回復期リハビリが中心ですが、特に高次脳機能障害(失外科での大腿骨近位部骨折術後患者さん、整形診療内容は、脳血管障害の患者さん、整形

にサポートしています。 にサポートしています。

だるいという状態でのリハビリテーションは、

は、まさに、フレイルであり、疲れやすい、

脳卒中後や大腿骨近位部骨折術後の高齢者

「疲れ」というキーワードからは、人参と黄 
を追加し、漢方薬の即効性を患者さん、ご家 
を追加し、漢方薬の即物性を患者さん、ご家 
を追加し、漢方薬の即物性を患者さん、ご家 
を追加し、漢方薬の即物性を患者さん、ご家 
を追加し、漢方薬の即物性を患者さん、ご家 
を追加し、漢方薬の 
のいらになり、 
の

在宅医療を見据えた排便コントロールに対常診療に取り組んでおります。

「というないに適する便秘薬での良好な排便中に、その人に適する便秘薬での良好な排便中に、その人に適する便秘薬での良好な排便中に、その人に適する便秘薬での良好な排便中に、その人に適する便秘薬での良好な排便中に、その人に適する便秘薬での良好な排便中に、その人に適する便秘薬での良好な排便中に、その人に適する便秘薬での良好な排便中に、その人に適する便秘薬での良好な排便中に、その人に適する便秘薬での良好な排便中に、その人に適する便秘薬での良好な排便中に、その人に適する関係を見ばれている。

ます。 (坂元) ます。 (坂元) ます。 (坂元)





# リハビリテーションの可能性

~入院から在宅、その先

となるように心が人一人がその一助 技術科スタッフー てサポートし、リ のために病院全体 ハビリテーション でチーム医療とし



体を動かさなければなりません。さらのためには、その方本人が積極的に身 ながら、病気や怪我の状態によっては意味は「再び元へ戻す」です。しかし しています。 包括ケア病棟においてそれぞれの職種 担う回復期病棟、退院準備を行う地域 身体を元に戻すことが困難な場面が 様々な場面で用いられますが、 が各領域でリハビリテーションを提供 段落して身体の機能及び能力の回復を 術や治療を行う急性期病棟、治療が 活に戻すことを目標としています。 多々あります (残存機能)を利用して元に近い社会生 したがって、その方のよく動く機能 「リハビリテーション」という言葉は、 しかし そ

語聴覚士7名計36名です。入院して手 理学療法士18名、 当院リハビリテーション技術科 作業療法士11名、 本来の 言



リハビリテーション技術科 理学療法士 澤野公

患者さんの回復をチームでサポート

# STAFF VOICE

にして頑張っていきたいです。 れながら、他職種との連携も大事 だける温かい言葉と笑顔に励まさ

には身体の不自由が残っても安心して





す

ま



中で最大限れた時間の き出せるよ と感じてい て の質を高め さらに治療

ます。限ら の能力を引 に患者さん

> も習得して、より質の高い作業療 す。その先輩の知識や技術を自分 セラピストの先輩がたくさんいま 病院には素晴らしい技術を持った

法を患者さんに提供したいと思い

患者さんの思いを汲み取りながら う、知識と確かな技術を身に付け いけたらと思います。 心同体となってゴールへ導いて 患者さんとの関わりの中でいた

護師、先輩理学療法士に相談し、 復する過程、 日々模索しながら行っています。 迷うことも多いため、医師や看 じます。患者さんの笑顔は私の ると喜びと大きなやりがいを感 き上がり、立つ、歩くなどの回 なことに注意を払う必要があり 不安定な時期への介入は、 今後は、 いきたい が、患者さんがベッドから起 す。しかし、毎日少しずつで でリハビリを進めるにあたり 力のもとです。まだまだ急性 手術直後や発症早期 元気になる姿を見 で状





理学療法士 和田彩奈

者さん自身を ことは、病気 切にしている を行う上で大 んの作業療法 だけでなく患 私が患者さ

大切に思うこと



儀なくされて す。入院を余 みることで

識が参考になります。 き、とても楽しく、いろいろな知 分の知らないことも聞くことがで 患者さんのお話を聞いていると自 さん聞くことを心がけています。 めに、私は患者さんのお話をたく を提供したいと思います。そのた 見て、その個性に合った作業療法 ではなく、患者さん一人ひとりを 概念に基づいて作業療法を行うの この疾患の患者さんだからという の人生を生きてこられてきた方ば す。しかし、皆様は私の3倍4倍 として作業療法を行ってしまいま たと思います。そのような方々を、 かりで、様々な生き方をされてき いる方には、疾患や症状などを主 私はまだまだ未熟ですが、この

族の中には、困惑される方、不安に明や接し方の指導を行います。家けでなく家族に対しても症状の説

感じる方もおり、急な出来事に動

ます。必要に応じて、患者さんだ 評価し、訓練や指導等を行って 等です。検査場面や生活場面 や、食事でむせてしまう「嚥下障害」

から

₹ √

リハビリを中心に行っています。 院患者さんの言葉や食事に対する 棟を担当しています。仕事は、入

言葉がなかなか出せない「失語症」

務を経て、

、現在は当院の急性期

・患者・家族が共に笑顔であるために~

私は、維持期、回復期の病院勤

作業療法士 杉崎日向子

考えながら患者さんや家族に対

失語症当

揺してしまう家族が多いようです。 静岡県内で

様々な意見・感想が出されていまの家族の話が参考になったと、 握することが難しい立場にあり なってしまい、退院後の生活を把 病院・施設にいる内での対応と す。我々専門職は自分の勤務する す。だからこそ、退院後の生活を 他



言語聴覚士 小長谷拓郎

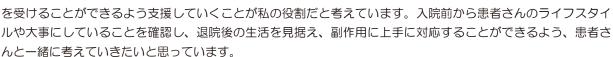
つなぐ**∀** つながる

#### 抗がん剤治療について ご相談ください

「がん化学療法看護認定看護師」の市村と申します。2019年8月から 地域医療支援室、入退院支援センターのスタッフとして配属されました。

抗がん剤と聞くと「副作用が強い」「怖い」「つらい」などのマイナスイメージがあり、治療について迷う患者さんも多いと思います。最近では、入院だけではなく外来で抗がん剤を行いながら自宅での生活を続けている患者さんが増えてきています。

抗がん剤は多くの種類があり使用する薬剤によって副作用も異なります。現在は、副作用を予防する薬が発達し、また日常の予防的ケアにて対処することが可能になってきています。抗がん剤治療を受ける患者さんと家族の不安や迷いなどを聞き、少しでも不安を解消し納得して治療



患者さんと家族が安心かつ納得できる治療や支援を受け、その人らしく暮らしていけるよう活動していますので、不安なこと、ご相談等ありましたらいつでも声をかけてください。

がん化学療法看護認定看護師 市村菜穂



#### 清水病院 OB の連携医訪問



#### 感謝•感謝

清水病院には35歳で赴任。当時は病院が万世町にあり、2年後に現在の宮加三に移転。計12年間ほどお世話になりました。船越公園の近くで開業して23年目に入りました。

最近、総合病院には紹介状を毎日1通くらい書いているでしょうか? 後日、受診結果が送られてきますが、その内容は詳細で勉強になることが多く、時にはその診断結果に驚くこともあります。入院が必要になった患者さんの場合はなるべくお見舞いに行くように努めています。

病室で患者さんが元気になっているのを見るのはやはり嬉 しいものですね。

今まで出会った方達にとにかく感謝・感謝です。



診療科目 消化器科・内科 かわむ

<sup>かわむら なおみ</sup> 川村 直見 院長



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~12:00	$\circ$	$\bigcirc$	$\bigcirc$	$\triangle$	$\bigcirc$	$\bigcirc$	×
午後 15:30~18:00	$\bigcirc$	$\bigcirc$	X	Δ	$\bigcirc$	X	×

[休診日] 水曜午後、土曜午後、日曜、祝祭日、最終週木曜 ※急な休診など診療時間が異なる場合がございますので 必ずお電話でご確認ください。 ※予防接種(要予約) ふなこし

#### 船越クリニック

〒424-0866 静岡市清水区船越 3 丁目 10-19 ●駐車場9台完備

**25**054-353-7667



清水病院の各診療科外来表とこの広報誌のバックナンバーはホームページでご覧になれます360°パノラマビューもどうぞ!

静岡清水病院

検索









皮膚・排泄ケア認定看護師

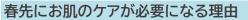
# お肌のケアのススメ

皮膚・排泄ケア認定看護師 府川 博俊

皮膚排泄ケア認定看護師は、褥瘡(じょくそう)、ストーマ、失禁ケアなど、様々な皮膚と排 泄に関わる認定看護師で、私は資格取得後今年で9年目となります。

普段は褥瘡管理者として床ずれの予防に関わっていますが、今回は床ずれ予防にも重要な 『お肌のケア』についてお話しします。

厳しい寒さの冬が終わり、ようやく暖かくなってきました。 冬場は頑張っていたお肌のケアも ついついサボりがちなこの季節ですが、患者さんには春先こそ、お肌のケアをおすすめしています。





冬場の乾燥と、降雨量の低下の影響から、角 質水分量は年間を通じ 2 月から 3 月が最も低 いといわれています。

2 紫外線量の増加

紫外線の UVA は 4 月から 8 月、UVB は 5 月 から8月がピークです。

春先から紫外線対策とともに保湿ケアを行うこ とで、肌を健康に保つことが求められます。

❸ 様々なアレルゲンの飛散

花粉症で代表的なスギなど、春先から飛散を開 始するアレルゲンは多くあります。アレルゲンは 花粉症だけでなく花粉皮膚炎などを引き起こす 原因になることが知られています。

4 生活環境がかわることによるストレス

就職や進学、異動、引っ越しなど、春先はスト レスがたくさんあります。ストレスは睡眠不足や ホルモンの変調をきたし、それが肌荒れとして 出てくることがあります。





肌トラブルに伴うかゆみは睡眠障害な ど体に様々な影響を及ぼします。当院で も入院患者さんには入院前に保湿剤の持 参をお願いしております。

春先からしっかりとお肌のケアを行うこ とでストレスのない新生活を送りましょう。

#### 肌荒れをしないための生活の工夫

● 規則正しい生活を送る ストレスはなるべくためずに、睡眠を十分にとりま

2 栄養バランスの良い食事をとりましょう ビタミン、たんぱく質、脂質は皮膚の原料になります。

❸ 入浴に注意しましょう

洗いすぎ、こすりすぎは皮膚トラブルの原因になり ます。たっぷりの泡を使い、手のひら洗いで洗いま しょう。

お湯の温度は 40℃以下のぬるめに設定するとよい でしょう。お風呂上りは5分以内に保湿剤を塗ると 効果的です。

#### どんな保湿剤を選べばよいのか

保湿剤は一般的に3つの種類があります。

1 尿素

古い皮膚を除去する効果があります、肌荒れし ていたり乾燥している皮膚には塗ると刺激が強 くなることがあります。

2 ヘパリン類似物質

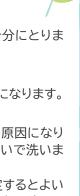
角質層に浸透し、水分を抱え込むように作用し ます。肌の天然保水因子(NMF)と同じよう な効果があります。

3 ワセリン

角質層表面にとどまり、外的な刺激から肌を 守ったり、水分蒸発を防ぎます。単体では保湿 効果がないですが、ヘパリン類似物質と併用す ることで効果を持続させることができるように なります。









# 特発性慢性蕁麻疹について

23.1%

#### はじめに

蕁麻疹は皮膚が紅く盛り上がる「膨疹」と呼ばれる症状 (図1) が病的に出没する病気で、多くの場合かゆみを伴います。一つ一つの膨疹はたいてい数十分から 1 日以内に跡形もなく消えてしまいますが、体のあちこちに出たり引っ込んだりするので患者さんの悩みは大きいです。

蕁麻疹は、日光や温熱など特定の刺激で症状を誘発できる「刺激誘発型蕁麻疹」と、直接的な原因がはっきりとは分からない「特発性蕁麻疹」に大きく分類されます。 特発性蕁麻疹はさらに、発症から6週間以内の「急性蕁麻疹」と発症から6週間以上経過しても治らない「慢性蕁麻疹」に分けられています。



図 1

#### 

特定の刺激で誘発されるタイプの蕁麻疹には、皮膚を擦るとミミズ腫れが出る機械性蕁麻疹や、寒冷蕁麻疹、日光蕁麻疹、温熱蕁麻疹、圧迫した部位に遅れて症状が出てくる遅延性圧蕁麻疹、水蕁麻疹などがあります。その他、食物アレルギーや汗に対するアレルギーによって生じる蕁麻疹もあります。しかし、これら特定の刺激で生じる蕁麻疹は蕁麻疹全体の2割程度に過ぎず、およそ 7 割は原因を特定することができない特発性蕁麻疹になります(図2)。

#### 「蕁麻疹の治療は? ○○●・○○●・○○●・○○●・○○●・○○●・○○●・○○●・○○●・○

蕁麻疹治療の第一選択薬は抗ヒスタミン薬です。いわゆる「かゆみ止め」と言われるタイプの飲み薬です。 蕁麻疹を引き起こすヒスタミンという物質をブロックする働きがあります。 古いタイプの抗ヒスタミン薬は眠気や眼圧上昇などの副作用を伴うことがありましたが、 最近よく用いられている第二世代抗ヒスタミン薬ではこれらの副作用はほとんど見られなくなっています。 ただ、 副作用の出方には個人差もあるので、 車を運転する機会の多い方は医師に相談してもらうといいと思います。

通常量の抗ヒスタミン薬で改善が思わしくない場合は増量するか、他の種類の抗ヒスタミン薬に変更します。さらに他の種類の飲み薬を組み合わせることもあります。抗ヒスタミン薬で症状が出なくなっても、しばらく内服し続けた方がその後の再発が少ないとされています。自己判断で服用を中止せず、医師の指示に従うようにしましょう。

#### 

抗ヒスタミン薬の治療によっても症状が改善しない患者さんもいらっしゃいます。蕁麻疹の症状の程度を測るチェックリスト(図3)があるので、ご自分の症状と照らしてチェックしてみてください。 過去 4 週間の蕁麻疹の状態を 4 つの質問で評価します (16 点満点)。 12 点以上あれば症状のコントロールは良好です。 12 点未満の場合は治療が合っていない状態なので、薬の変更や追加が必要です。 8 点未満の場合はコントロール



約7割は「特発性」 ®+888:アレルギー55: 134-139, 2006.

#### 

53.5%

#### じんましん症状チェックシート

Q1 この4週間に、じんましんによる症状 (痒み、膨疹、腫れ)がどのくらいありましたか?

□非常に強い (0 点) □強い (1 点) □ある程度 (2 点) □わずか (3 点) □全くない (4 点)

**Q2** この 4 週間に、じんましんによってあなたの 生活の質はどのくらい損なわれましたか?

□非常に強い(0点) □強い(1点) □ある程度(2点) □わずか(3点) □全くない(4点)

**Q.3** この 4 週間に、じんましんの治療があなたの症状を抑えるのに十分でなかったことがどのくらいありましたか?

□非常に強い(0点) □強い(1点) □ある程度(2点) □わずか(3点) □全くない(4点)

**Q4** 全体として、この4週間にあなたのじんましんは どのくらい良い状態に保たれていましたか?

□全く保たれていなかった(0点)

□わずかにしか保たれていなかった (1点)

□ある程度保たれていた (2点) □良く保たれていた (3点) □完全に保たれていた (4点)

●Q1~Q4 の点数を合計して記入しましよう

図3

不良の状態なので、さらに積極的な治療が必要です。

このチェックリストで 8 点未満になるような難治性の特発性蕁麻疹の患者さんに対しては、最近注射薬が使えるようになりました。 4 週おきに通院していただき、病院で注射を打ちます。蕁麻疹治療の新たな切り札として期待されている薬剤です。

#### 

蕁麻疹の症状は出たり引いたりするので、病院に受診する時に症状がないということも多いです。症状があるときの写真をスマホなどで撮って持参していただくと助かります。治りにくい慢性蕁麻疹でお困りの方は、ぜひ当院皮膚科に一度ご相談いただければと思います。



# 中学生にがんを教える

生涯で日本人の二人に一人ががんに

て

副病院長・ . 科 丸 尾 啓 敏

なるといわれる現在、 うちに実施される見込みです。 記され、中学校でも高等学校でも近い 新の学習指導要領に「がん教育」は明 り教えなさいということなのです。最 ことを目指す、となっています。 対する正しい認識をもつよう教育する がんに対する正しい知識とがん患者に れました。その計画では、子どもにも よってがん対策推進基本計画が策定さ 基本法に基づき、20-2年政府に ん対策が進められています。がん対策 学校の授業でがんについてしっか 国を挙げてのが つま

師を迎えて授業を行う場合もありま が増えてきました。外部講師として医 cancer といいますが、cancer とは何 ばがんの語源について。がんは英語で 所々にオリジナルも加えました。 をベースにしています。 いうタイトルで授業をしてきました。 に招かれ、「がんについて学ぼう」と 体育の授業でがんを取り上げる中学校 しかし、それだけではつまらないので 授業は文部科学省が作ったテキスト 全面実施が近づく中、市内でも保健 原因、 私は清水区内のある中学校 種類、予防などです。 内容はがんの 自分が 50年後、 相手に 中学生 今度は 教える いませ っても とは思

cancerとラテン語訳されたのです。 業で「セイケン」というあだ名の先生 元はといえば中学時代に保健体育の授 と聞きました。 生徒の印象に強く残ったようでした、 かれた文書もあるそうです。 に硬いので、 「癌」と書きますが、 連想させるものです。 スがかにの意味として古代ギリシャ語 いついているがんのイメージはかにを 後日、担当の先生から、 carcinos と名付け、 浸潤しながら生体組織に食 江戸時代には「岩」と書 実は私のこの知識は、 触ると岩のよう がんは漢字で これが後に かにの話は

身中学では当時すでにがん教育を取 と覚えています。 から教わったもので、 入れていたわけです。 驚くことに、私の出 今でもはっきり まさかこの話を

画・丸尾

がかにの脚のように広がっていたこと

医学の父と呼ばれるヒポクラテ

答えは「かに」です。乳がんの腫瘍

の生き物のことでしょう?

# **R**1

## 「切らずに治す がん放射線治療」

令和元年11月30日(土)清水ふれあいホールにて、 清水医師会との共催により、「切らずに治す がん放 射線治療」をテーマに市民健康講座を開催しました。

講演では、『がんと緩和ケア』『放射線治療の流 れ』『苦痛症状を和らげる放射線治療』『当院で可 能な放射線治療』の4つの演題について、講師の 方々にお話ししていただきました。

当日は多くの皆様にご参加いただき、参加者の皆 様からは「がん放射線治療の仕組みについて良く分 かった」「がん放射線治療に対する不安が減った」 「詳しい説明に満足した」等の感想をいただきまし た。今回の講演が、皆様の健康保持に大きく役立ち ましたら幸いです。

今後も市民の皆様の健康に役立つようなテーマで 市民健康講座を開催する予定ですので、ぜひご参加 ください。

> 病院総務課 主任主事 阪東 純



#### 見逃せない 🗗 おくすり講座 ⑩

#### 貧血に用いられるお薬 について

貧血は、血液中のヘモグロビンという成分が少なくなって いる状態のことをいいます。ヘモグロビンは鉄を含んでおり、 肺に取り込んだ酸素と鉄を結合させることによって、体中の 組織へ酸素を運びます。ヘモグロビンが減少し、酸素の運搬 量が少なくなると、倦怠感やめまい、息切れ、頭痛、動悸な どさまざまな症状が現れます。

貧血の種類や原因は多岐にわたりますが、中でも鉄欠乏性 貧血は最も頻度が高い貧血であり、生理がある 女性の 10~ 20%に認められます。この年代 の方は、積極的に鉄分を多く含む食品を摂取 することが推奨されます。

#### ●治療に使われる薬

治療を必要とする鉄欠乏性貧血に対しては、鉄剤が用いら れます。鉄剤には、クエン酸第一鉄(フェロミア®錠 50mg、 フェロミア®顆粒 8.3%)、硫酸鉄(フェロ・グラデュメット® 錠105mg)、溶性ピロリン酸第二鉄(インクレミン®シロップ 5%)、含糖酸化鉄(フェジン®静注 40mg)などの種類があ ります。フェロミア®錠は胃で溶解されやすい工夫が施され ており、溶解した成分が胃を刺激して吐き気が出ることがあ ります。しかし、この症状は食後に内服することで出にくく なります。フェロ・グラデュメット®錠は錠剤からゆっくりと 鉄が放出されるため、急激に鉄が胃に放出されるのを防ぎ、

吐き気を出にくくしています。インクレミン®シロップ5%は さくらんぼの香りがするシロップ剤で、乳・幼・小児への投 与に適しています。

鉄剤を服用するときに「コーヒーや緑茶は飲んではいけな いの?どのくらい時間を空ければ大丈夫なの? | という質問 をよく受けます。理論上は、緑茶などに含まれるカテキンや、 コーヒーなどに含まれるポリフェノールと鉄が結合すると、 鉄が吸収されにくくなります。しかし、緑茶については鉄吸

収効率の高まっている鉄欠乏性貧血の患者さん の貧血改善効果に影響はなかったとの報告もあ ります。あまりにも濃いお茶でなければ「禁茶」 とする必要はないでしょう。

#### ●薬の飲み合わせに注意しましょう

鉄剤には相性の悪い薬があります。その代表例に一部の抗 生物質(ニューキノロン系、テトラサイクリン系、セフジニル) があります。これらの抗生物質は、鉄、カルシウム、マグネ シウムなどの金属イオンを含む薬と一緒に飲むと、吸収がか なり悪くなるため、一緒に服用するときは2時間以上間隔を あけて飲むことを推奨します。特にセフジニル(セフゾン®) は鉄を含む薬やサプリメントと一緒に服用すると、吸収率が 90%近く低下します。セフジニルと同時に服用する場合に は3時間以上間隔をあけて服用しましょう。

鉄剤服用中、便が黒くなることがありますが、 これは吸収されなかった鉄分による着色であり、 心配ありません。



薬剤科 薬剤師 志田 優璃

クエン酢	クエン酸第一鉄 硫酸鉄		溶性ピロリン酸第二鉄	含糖酸化鉄	
フェロミア®錠50mg	フェロミア®顆粒8.3%	フェロ・グラデュメット®錠105mg	インクレミン®シロップ5%	フェジン®静注40mg	
€ 7±037% € \$ \$88 8		NGZ PERO-BACKINET TEXO-CEAN A+ 7.0 2777.A+ 7.0 2777.	20 mg	200 transfer	





#### 旬を愛でる ~春の食材で食卓に彩りを~

春になると暖かい日も増え、動植物は活動の時期を迎えます。旬の食材も春 を待ちかねたように大地を割って芽を出し、「季節を丸ごと食べる」そんな表 現がぴったりの食材が多い季節です。春が旬の野菜というと、えぐみや苦みが あり使いにくいイメージのものが多い中、生で良し、煮て良し、特に春のもの は柔かく甘みの強い「春キャベツ」はいかがでしょうか?

巻きの固い冬キャベツに比べ、抗酸化作用のあるカロテンは3倍、 ビタミンCは1.3倍も含まれ栄養も豊富。柔らかい食感を生かす ためにも、生食や火の通りが軽めのメニューがオススメです。 瑞々しい緑色で春の食卓に彩りを添えてみてはいかがでしょうか?

栄養科 管理栄養士 阿多和行

#### 【材料】(2人分)

- ・キャベツ……2枚(1枚100g)
- ・鶏ひき肉………80g
- ・木綿豆腐(水切りしたもの) …60g
- ・玉ねぎ(みじん切り) ……40g
- ・しいたけ(みじん切り) ……10g
- ・食塩………小さじ1/4
- ・小麦粉…小さじ1と1/3
- ・かたくり粉……小さじ1と1/3 (あん)
- ・砂糖………小さじ2
- ・固形コンソメ……1/5個 しょうゆ……小さじ1と1/3
- ・料理酒 ………小さじ1
- ・水溶きかたくり粉………適量

#### 【作り方】

- ① Aの材料を良くこねる
- ②軽く茹で、しんなりさせた春キャベツと ①を耐熱皿に交互に重ね、間にかたくり 粉をふる
- ③ラップをかけてレンジで肉に火が通る まで加熱する
- ④ Bの材料を鍋に沸騰させ、水溶き かたくり粉でとろみをつける
- ⑤ ③を食べやすい 大きさに切り ④のあんを かける

