

日本のふるさと。自給自足的循環社会

広報 京丹波 7

NO.177 2020.7.17 発行 TOWN KYOTAMBA

みんな で 手洗い



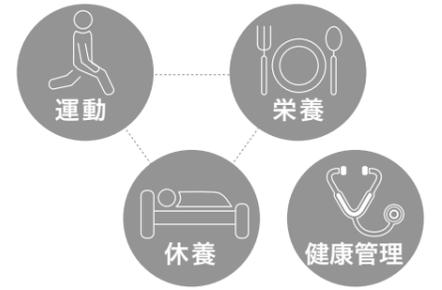
上豊田保育所・手洗い指導（11ページに掲載）



- 02 元気で過ごそう
〜今、私たちが心がけること〜
- 04 表彰
- 06 ぐらしのガイド
- 07 安心ほっと便り
- 08 いきいき健康術
- 10 生涯学習通信 TOMORROW
- 11 まちの話題
- 12 スタミナアップで夏バテを予防しよう！

元気で過ごそう

～今、私たちが心がけること～



熱中症を予防して／ 健康管理編 元気に、この夏を乗り切りましょう



健康管理編

熱中症は重症になると命にかかわる病気ですが、日頃の気づかいで予防できる病気です。今年、新型コロナウイルス感染症予防の「新しい生活様式」の実践例において、マスクの着用がもたらされていることから、さらに注意が必要です。

ポイント

1 マスクを適宜はずしましょう

マスクと上手に付き合しましょう

マスクをしているとマスク内の温度と湿度が高まり、**熱中症になる危険**が高くなります。屋外では、**人との距離が2m**離れていれば、マスクを外しましょう。特にマスクを着けたままでの**運動や作業**は、**熱中症の危険**が高まります。マスクを適宜はずし、ほかの**人との距離**をとって休憩しましょう。

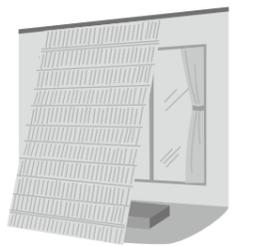
暑くなっても、マスクは必要、でも熱中症予防も大切。マスクと上手につきあいましょ



ポイント

2 暑さから身を守りましょう

暑い日の外出はできるだけ避けましょう。直射日光(日差し)をさえぎるだけで、室温や体温の上昇を防ぐことができます。



ポイント

3 換気は30分に1回をめやすに

換気しながら室温調整をしましょう

室温は**28度**までに調節しましょう。ただし、冷房(エアコン)は、ほとんどが部屋の中の空気を回しているだけで、換気にはなりません。**30分に1回**は窓を**2方向**開け換気をしましょう。その際、室温が高くなりますので、こまめに室温を調整しましょう。

Advice
保健師からの
アドバイス

日ごろから適度な運動をして、汗をかく習慣を身に付けていると、暑さに対応しやすくなり、熱中症の予防につながります。ただし暑い時などに無理は禁物です。もちろん運動後にはしっかり水分補給をしましょう。

藤田 むつみ

マスクをしていると
のどの渇きを感じにくくなります。
のどが渇いていなくても
水分をとりましょう。

Advice
栄養士からの
アドバイス



上林 小百合

夏の野菜や果物は、ミネラルや水分を多く含むので、積極的にとりましょう。

注意 主治医から、食事について「カリウム制限」などがある場合は、控えましょう。

また、暑さで食欲が低下し、そうめんだけなど、あっさりした食事になりがちですが、熱中症の予防のためにも、たんぱく質やビタミン類を含め、バランスを意識しながら食べるように心がけましょう。

ポイント

4 こまめに水分をとりましょう

水分は1日に食事以外で、**1.2リットル**必要です！また、農作業やスポーツなど汗を多くかく時には**塩分**もとる必要があります。出歩くときは、経口補水液やスポーツドリンクなど飲み物を持ちましょう。夏場に多くなる**脳血管の病気の予防**のためにも、**入浴の前後、就寝前、起床後**には必ずとりましょう。

注意

アルコールやカフェインの入った飲み物は、利尿作用があり、かえって水分不足になります。また、糖分の多いジュースや、炭酸飲料をとると、血糖値が上がり、糖尿病や肥満の原因にもなりますので、気をつけましょう。

ポイント

5 お互いに声をかけあいましょう

自分で体調不良などを訴えることのできない人は特に周囲の気配りが大切です。

特に気をつけてほしい人は

高齢者・乳幼児・体調の悪い人・持病のある人

特に乳幼児は体温調節の働きが発達していませんので、**要注意です!!**

3密を防いでも、心はそばに気配りと声掛けは大切に



ポイント

6 熱中症を疑うときはすぐに応急処置をしましょう

熱中症を疑う症状は

- 軽症** めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手足のしびれ
- 中等症** 頭痛や吐き気、体がだるい、体に力が入らない、集中力・判断力の低下
- 重症** 意識障害、呼びかけに対し反応がおかしい、会話がおかしい、けいれん・・・

その場で行う応急処置は

涼しい場所に移動する。

体を**冷やす**。(首、腋下、足のつけ根などの大きな血管を冷やす)

経口補水液やスポーツドリンクなどで**水分補給**、**塩分補給**をする

医療機関の受診が必要な場合は

- 中等症** 以上の時
- 軽症** でも症状が改善しないとき

水分がとれないとき、意識障害があるとき

すぐに救急車を呼ぶ。



彰 元和知町助役の 表 野口利和さんに瑞宝双光章

長年にわたり地方自治の発展に尽力され、88歳を迎えられた野口利和さん(升谷)がこのほど、瑞宝双光章を受章されました。南丹広域振興局の前川二郎局長と太田昇町長が野口さん宅を訪問し、勲章などを伝達しました。

野口さんは、昭和32年に和知町役場に就職し、27年間勤められました。退職後は、昭和59年12月から平成3年2月まで、町の会計事務をつかさどる特別職の収入役に就任されました。さらに、平成9年3月までの6年間、現在の副町長にあたる助役に就任し、地方自治の振興発展に貢献されました。

また、平成11年2月には住民の推挙を得て和知町議会議員に当選して以来、6年にわたり豊富な経験と卓越した見識をもって活躍されました。特に、平成14年から17年までの3年間は合併対策特別委員会委員として、町合併に向けた、円滑な議会運営に努め、新町「京丹波町」

の誕生に貢献されました。

野口さんは在職中の一番の思い出として「昭和63年の京都国体で和知川がカヌー大会の会場となり、皇太子殿下をお迎えして盛大に行えることができた」と振り返り、今回の受賞に関して「身に余る光栄です。自分一人ではなく、町民の皆さまのおかげでいただけました」と受賞を喜んでおられました。



叙勲の伝達を受けた野口さん(写真中央)

彰 図書館活動の振興に寄与 表 絵本サークルきいろいばけつに功労者表彰

京都府内の図書館などで図書館活動や読書活動の振興に寄与した団体として、町内で活動する絵本サークルきいろいばけつに京都府図書館等連絡協議会から功労者表彰が贈られました。

きいろいばけつは、絵本の楽しさを子どもたちに伝えたいとの思



表彰状を持つ藤本さん



読み聞かせをするきいろいばけつの会員(和知小学校)

いから、学校の協力のもと和知小学校の保護者や先生などが朝の時間を利用して絵本の読み聞かせをしたのが始まりで、今年で17年目と長きにわたり活動をされています。

また、図書室の活性化を図るため、月に1回町内の図書室で、おはなし会や勉強会を開催しているほか、依頼に応じて、保育所や地域のサロン、福祉施設などでも読み聞かせをされています。

きいろいばけつ代表の藤本英子さんは「今までの活動が認められてうれしい。読み聞かせでは子どもたちが笑顔になる姿を見て元気をもらっています」と話し、今後の活動について「読み手の表情が見えるよう透明のマウスシールドを使うなど、新型コロナウイルスの対策をしながら、子どもたちと楽しい交流の時間を共有し、これからもずっと活動を続けていきたい」と抱負を述べられました。

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

令和2・3年度の保険料率が改定されました

後期高齢者医療の保険料率は、運営主体である京都府後期高齢者医療広域連合により定められており、2年ごとに見直しが行われます。今回、令和2・3年度の保険料率が改定されましたのでお知らせします。

👉 保険料の決め方(京都府における令和2・3年度の年間保険料)

保険料額は、均等割額と所得割額の合計額(「表1」参照)となり、京都府の保険料率は次のとおりです。なお、保険料は被保険者一人ひとりに賦課されます。

保険料率：均等割額 53,110円 + 所得割率 9.98%

表1

保険料額の計算方法

$$\text{年間保険料 (限度額64万円)} = \text{均等割額 53,110円} + \text{所得割額 (総所得金額等 - 基礎控除額33万円) \times 所得割率 9.98\%}$$

※「総所得金額等」は、収入額から控除額を差し引いた額です。控除額とは、公的年金等控除額、給与所得控除額、必要経費のことであり、所得控除(社会保険料控除、扶養控除など)は含みません。

👉 保険料と費用負担のしくみ

後期高齢者医療制度は、世代間で負担を分かち合い、支え合うしくみになっています。

医療給付にかかる費用の約5割は国、府、市町村が負担し、約4割は現役世代からの支援金でまかなわれ、残りの約1割が保険料となります。

👉 所得の低い方の軽減措置

○均等割額の軽減

所得の低い方は、世帯(被保険者全員と世帯主)の所得の合計に応じて、保険料の均等割額が軽減されます(「表2」参照)。

表2 均等割額の軽減割合

総所得金額等(被保険者全員+世帯主)が下記の基準を超えない世帯	軽減割合
7.75割軽減の対象となる世帯のうち、被保険者全員が年金収入80万円以下(その他の各種所得がない)の世帯	7割
基礎控除額(33万円)	7.75割
基礎控除額(33万円)+28.5万円×被保険者の数	5割
基礎控除額(33万円)+52万円×被保険者の数	2割

👉 被扶養者であった方の軽減措置

制度加入の前日まで会社の健康保険や共済組合の被扶養者であった方は、当分の間、所得割額はかかりません。また、均等割額は資格取得から2年間は5割軽減されます。(国民健康保険や国民健康保険組合の加入者は該当しません)

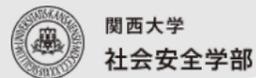
※税法上の申告内容に基づき所得確認をしますので、保険料の軽減を受けるには、申告義務が無い人(障害・遺族年金などの受給者、被扶養者、所得のない人)であっても、所得の申告が必要です。

【問い合わせ先】 住民課 電話：82-3803



安心ほっと便り

京丹波町の「安全・安心まちづくり」を支援している
関西大学社会安全学部の取り組みを随時お伝えします



Series 12

離れていても、こころひとつに、まなびあい

京丹波町ケーブルテレビでおなじみの防災情報番組「安心ほっとステーション」。学生がステイホームですごしている間は、なかなか新作を生み出すことができずにおりました。しかし先般(6月10日)、この苦難を乗り越えるために、リモート収録にチャレンジしてみることにしました。

インターネットのテレビ会議システムを使って、学生の自宅と園部消防署丹波出張所をつないで、「電気火災」対策の重要性について野口所長にお話をうかがいました。ときおり、音声が乱れたりタイムラグが生じたりする場面もありましたが、離れていてもこころはひとつ。無事、作業を終えることができました。

「安心ほっとステーション」や「火の用心CM」のプロジェクトを担当している、岩城貴大くん、瀬川七海さん、秋田菜穂さんは、現在、小学生を対象とした楽しい教材動画の制作もおこなっています。おかげさまで、公開ページのアクセス数は、1万件をこえるほどになりました。

さまざまな取り組みを通じて、みなさんとともに歩んでいこうとしています。そしてもちろん、京丹波町に直接足を運べる日が来ることを心待ちにしています。引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。



<http://kondoseiji.main.jp/movie/>

動画教材ウェブサイトでは、1本、10分以内に短くまとめた動画を50本以上公開しています。
京丹波町ケーブルテレビで放映された
関大生が出演する動画を見逃した方は、こちらのページでご確認ください。

くらしのガイド

「新しい生活様式」での食品ロス削減の工夫

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため「3密」の回避や「人と人との距離の確保」など「新しい生活様式」を取り入れた日常生活を送ることが求められています。この生活様式の変化の影響を受け、行き場を失った食品が増えている中、飲食店や食品関連業者ではテイクアウトやインターネット販売などのサービスが今まで以上に提供されるようになりました。食品ロス解消にもつながるこのようなサービスを利用して、食品ロスの削減につながる行動をしてみませんか。

飲食店のテイクアウト販売を活用

飲食店では仕入れた食材を廃棄せず有効活用するため、お弁当や総菜のテイクアウトサービスが開始されています。自宅に居ながらプロの味わいを楽しみませんか。

京丹波町では新型コロナウイルス感染症の拡大により、大きな影響を受けている町内事業者を応援するため、テイクアウト(持ち帰り)を行っている事業者情報を町ホームページに掲載しています。



テイクアウトを活用するときの注意点

- 自宅や勤務先からそれほど遠くないお店に最少人数で行きましょう。
- 持ち歩きは短時間で、食事を受け取ったらすぐに帰宅しましょう。
- 食事は持ち帰ったら、すぐに食べましょう。



引き取り手のない食品を販売するインターネットサイトの活用

引き取り手がなく捨てられそうな農産物・加工食品などが安価で販売されるインターネットサイトが開設されています。このようなサイトを活用すれば、おうちに居ながら食品を購入できるうえに、食品を廃棄することを防ぐことができます。

食品ロスの恐れがある食品を購入できるサイト(消費者庁で紹介された例)

- 「エールマーケット」 <https://yellmarket.yahoo.co.jp/specialist/food/support/>
- 「たべるーぶ」 <https://tabeloop.me/>
- 「KURADASHI」 <https://www.kuradashi.jp/>
- 「リーチストック」 <https://reachstock.official.ec/> など



購入した商品を無駄なく使いきるための工夫

家にいる時間が増えている今、冷蔵庫や食品庫を整理して期限間近の食品、使いかけの野菜など食品を使い切る工夫をしてみるのはいかがでしょうか。

備蓄食料を使った献立を紹介しているサイト(消費者庁で紹介された例)

- 「ベターホーム協会」 <http://www.betterhome.jp/public/pandemic.php>
- 消費者庁のキッチン <https://cookpad.com/kitchen/10421939> など

消費者庁で紹介された例を掲載しましたが、消費者庁が保証するものではなく、これらの取り組みを通じた個別の取り引きやトラブルについて、消費者庁は一切関与していませんので注意してください。

「こんにちは赤ちゃん」
コーナー
申し込み募集

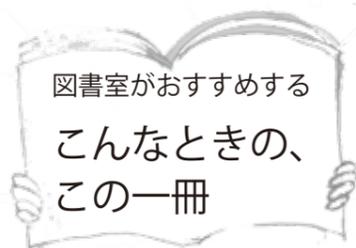
〈対象者〉

町内在住で、申し込み時に生後1歳未満のお子さま〈申込方法〉お子さまの顔写真に申込書を添えて、役場または支所まで、持参・郵送・メールのいずれかで届けてください。申込書は役場本庁、支所、瑞穂保健福祉センターにあります。

【問】

京丹波町企画財政課
電話 0771-82-3801
Eメール

kikaku30@town.kyotamba.lg.jp



図書室がおすすめする
こんなときの、
この一冊

『だってだってのおばあさん』

さの ようこ・著 / フレーベル館



1ページ1ページ本をめくるのが本当に楽しくなります。男の子のねことおばあさんがとにかくかわいいのです。二人のように、魚釣りに行けなくても、飛べなくてもいいですよ。

今楽しめることって何だろう

と考えるとなんだか楽しくなりますよ。私たちの先輩、若い方々、そして今はまだ幼い皆さんに手元においていただきたい1冊です。

質美公民館（質美振興センター）図書室 なかにし ようこ 中西陽子

図書室のご案内

開室日	開室日	日	月	火	水	木	金	土
中央公民館図書室 電話 0771-82-0988				9時～17時 ※11時30分～12時30分までの間、昼休み(閉室)となります。	9時～17時	9時～17時	9時～17時	9時～17時
桧山公民館(山村開発センター)図書室 電話 0771-88-0506		14時～17時			14時～17時	14時～17時	14時～17時	第2、第4土 13時～17時
梅田公民館(旧梅田保育所)図書室				第1、第3火 9時～13時				第1、第3土 9時～13時
三ノ宮公民館(三ノ宮基幹集落センター)図書室				第2、第4火 13時～17時				第2、第4土 13時～17時
質美公民館(質美振興センター)図書室				第2、第4火 13時30分～17時30分				第2、第4土 13時～17時
和知公民館(和知ふれあいセンター)図書室 電話 0771-84-2081				9時～17時 ※11時30分～12時30分までの間、昼休み(閉室)となります。	9時～17時	9時～17時	9時～17時	9時～17時

貸出期間 2週間 貸出冊数 1人1回5冊まで



いきいき健康術 第155回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『地域連携室をご存じですか』

あさだ さとみ 麻田 里美 精神保健福祉士
国保京丹波町病院 地域連携室



皆さん、当院の「地域連携室」をご存じですか？

「聞いたことあるような…ないような…」 「初めて聞いたなあ。」

そういう方がほとんどかもしれませんね。それもそのはず。地域連携室は平成24年に設置された当院の一部門ですが、皆さんとは入院や転院を通じて初めて関わりを持たせていただくことがほとんどだからです。

病院の中での役割は、「コーディネーション」です。患者さまの希望に沿って、院内の医療チームはもとより、地域の病院や介護施設、そして行政機関などと連携し調整する、つまり“地域医療の連携”をコーディネートする部門なのです。

主な業務内容

紹介先病院の受診支援

より高度な医療が受けられる病院、専門科のある病院へ行くことになった場合、その病院の受診予約を取るなど、スムーズに受診できるよう調整をしています。

退院などの支援・調整

患者さまの要望に応じて、退院の支援や調整を行っています。退院後の療養生活をする上で問題を解決するため、患者さまやご家族と面談し、医師や看護師などと一緒に解決策を考えます。また、担当の介護支援専門員(ケアマネジャー)と情報の共有を行ったり、退院前のカンファレスを開催したりしています。

他の病院への転院や介護施設へ入所される場合には、ご家族の希望の病院や施設の情報を提供し、スムーズな転院、入所ができるよう調整しています。

介護相談

介護保険などに関する相談を受けて行政の保健・福祉部門に繋げたり、ケアマネジャーや関係機関担当者などからの相談を受けたりと、相互の連絡窓口になっています。

以前は、こういったことを患者さまやご家族が自らしなければいけない部分が多く、安心して療養したい皆さまには少なからず負担があったことと思います。その負担を少しでも軽減できるよう、2人の看護師と精神保健福祉士がそれぞれの専門性を生かしてサポートしています。

地域連携室は少子高齢化の進むこの町で地域包括ケアシステムの一翼を担うために運営しています。何かあれば、お気軽に相談してください。

町立医療施設の敷地内は全面禁煙です。ご理解とご協力をお願いします。 国保京丹波町病院 電話0771-86-0220



スポーツ国際交流員のブランドンや地域おこし協力隊の渡邊隊員も指導者として、子どもたちを熱心に指導しています。

京丹波町ホッケー教室 開催!!

京丹波町では、町教育委員会と町ホッケー協会との協働事業として、ホッケー教室を開催しています。この事業は、昭和63年に開催された「京都国体」を契機に地域に根付いたホッケー競技を町のスポーツとして多くの人に体験してもらい、ホッケーの普及と参加者相互の交流を図ることをねらいとしています。



定例ホッケー教室

平成19年度から始まり、今年度で14年目を迎えました。グリーンランドみずほホッケー場を会場に、小学生から社会人まで多くの参加者がホッケーを学ぶ機会となっています。

出張ホッケー教室

平成28年度から始まり、今年度で5年目を迎えました。町内小・中学校、幼稚園、保育所からの要望に応じて開催し、町の重点競技であるホッケーを体験できる機会となっています。

6月11日、今年度初めてとなる出張ホッケー教室をみずほ保育所で開催しました。雨のため室内での開催となりましたが、子どもたちは、活動をとおして、体の動かし方を学んだり、スティックの持ち方や使い方を教わったりしました。活動の終わりには、「スティックでボールを打つのが楽しかった」という子どもたちの声が聞かれ、今回の開催を心待ちにしている様子が見受けられました。

地域ぐるみで安心を

子どもたちに布製マスク配布

町はこのほど、長期化が想定される新型コロナウイルス対策の一環として、町内在住の保育所や幼稚園に通う3歳児から5歳児などに布製のマスクを配布しました。

マスクは、京丹波町共同作業所の利用者や職員が心を込めて製作したほか、作業の一部を地域の人たちにも手伝ってもらい、230個製作されました。

この取り組みは子育て支援の一環として行うもので、マスクの包装には、町の子ども・子育て支援事業計画の基本理念の『子育てをみんなではぐくむ地域の輪』などと書かれたシールが貼り付けられています。



子どもたちのマスクを製作する作業所の利用者

マスクの製作に当たった同作業所の利用者は「大事に使ってもらえるように心を込めて作りました。マスクをつけた子どもたちが笑顔になってくれたら」と話し、同作業所の職員は「子どもたちが安心して保育所

きれいな手で感染予防

上豊田保育所 手洗い指導

町内の保育所・幼稚園では子どもたちが安全に活動ができるよう、新型コロナウイルスの感染予防の対策として、マスクの着用などの「新しい生活様式」を取り入れています。

6月12日には、上豊田保育所の4歳児21人が保育所の職員から手洗いの指導を受けました。

指導では、子どもたちに絵本を読みかかせて手洗いの大切さを伝えながら、石けんをつけて正しい手洗いの仕方を見せました。子どもたちは職員を見ながら手洗いの真似をしたあと、実際に石けんをつけて、正しい手洗いをしました。手洗いをした子どもたちは「きれいになった」と職員に笑顔で手を見せていました。



職員を見て手洗いの真似をする子どもたち



マスクを受け取る子どもたち

などに通ってもらえるようになればうれしい。私たちも地域の輪の中に入れて一緒に関わらせてもらいうれしく思っています。同じ地域に住む住民として少しでも力になりたい」と話しました。



牛の世話をする村上さん

安全で安心な食を届ける

「京都肉」牧場 HACCP 認証

高度な衛生管理を行う畜産農場として、食肉販売業「いづつ屋」の自社牧場である丹波清光ファームが、「農場 HACCP (ハサップ) 認定農場」を今年の2月に取得されました。京都府では2例目で、肉用牛農場としては初めてとなります。

農場ハサップは、食品の安全性を向上させるための国際基準「HACCP」の考えを畜産農場に取り入れたもので、令和2年5月1日時点で358農場が取得しています。

同ファームは、府南丹家畜保健衛生所などの専門家を加えたハサップチームを結成し、家畜の導入から出荷までのすべての工程においての危害要因を予測して、家畜の疾病リスクへの対処などを細かく文書化するなど2年8カ月をかけて取り組んできました。

牧場リーダーの村上和也さんは「ハサップを取得してから日々の作業を意識するようになった。今後は、もつと上の衛生管理などを学んでいきたい」と意気込み、「日々の記録は消費者に届かないが、きっちり記録し、牛を健康に管理することで、安全で安心な牛肉を消費者に届けたい」と話しました。

なお、ハサップ認証を受けた丹波牛は、京丹波町のふるさと納税の返礼品にもなっています。

ふるさと応援 寄付金のお礼

*敬称略

片山 山治 10万円

*掲載内容は寄付者の了解を得ています

訂正とお詫び

広報京丹波6月号の11ページにおいて誤りがありましたので訂正し、お詫びします。

誤 「うらら会会長」

正 「うらら会 コーディネーター」



わたしたちの町

人口 13,746 (-12)
男 6,539 (-5)
女 7,207 (-7)
世帯数 6,253 (±0)
7月1日現在 / () は前月比



栄養価
1人分
/各3個

エネルギー：234kcal／たんぱく質：7.7g
脂質：9.3g／炭水化物：28.9g／塩分：1.0g
カリウム：316mg／ビタミンB1：0.19mg

2種の具だくさんカレーぎょうざ

材料(5人分:各15個)

ニラとキャベツのガーリックぎょうざ

A	豚ミンチ……………50g	片栗粉……………小さじ1
	キャベツ……………100g	ごま油……………小さじ1/2
	ニラ……………35g	しょうゆ……………小さじ1
	おろしにんにく 小さじ1/2	食塩……………小さじ1/4
	カレー粉……………小さじ1	こしょう……………少々
	サラダ油……………小さじ2	お湯……………200cc
	ぎょうざの皮(小) ……15枚	

夏野菜のじゃがぎょうざ

A	じゃがいも(小) ……2個	ピザ用チーズ ……10g
	カレー粉……………小さじ1	ベーコン(小) 35g(4枚)
	食塩……………小さじ1/4	オクラ……………3本
	ミニトマト……………5個	サラダ油……………小さじ2
	お湯……………200cc	ぎょうざの皮(小) ……15枚

〈添え野菜〉パプリカ・レタス……………適量

スタミナアップのコツ

「食欲増進」、「疲労回復」、「体の調子を整える」ことにつながる食品をとることが大切です。このレシピにはスタミナアップに効果的な、

- ◎カレー粉 ◎豚ミンチ ◎ベーコン(豚肉)
 - ◎ニラ ◎にんにく ◎ミニトマト ◎オクラ
- が入っています!

下準備

ニラとキャベツのガーリックぎょうざ

キャベツは茹でてみじん切りした後、軽くしぼる。ニラはみじん切りする。

夏野菜のじゃがぎょうざ

じゃがいもをラップで包み、電子レンジ(600W)で5～6分加熱して皮をむいてつぶす。ベーコンは1cm角に切る。オクラは塩で板ずりし、軽く茹でて粗みじん切りにする。ミニトマトは6等分に切る。

- 1 Aの材料をそれぞれボウルに入れて混ぜ合わせ、あんをつくる。
- 2 あんを人数分に分け、ぎょうざの皮で包む。(夏野菜のじゃがぎょうざは、切ったミニトマトをあんの上に乗せて包む)
- 3 フライパンに②を並べ、お湯を入れ[※]、ふたをして中火で4～5分加熱する。
※ぎょうざの1/4くらいの高さになるようにお湯の量を調節してください。
- 4 フタを取ってサラダ油を回しかけ、さらに中火で2～3分加熱する。

添え野菜

パプリカは細切りにし、ラップをして電子レンジ(600W)で1～2分加熱する。レタスと一緒に添える。

しっかり栄養をとってスタミナをアップさせ、元気に夏を乗り切りましょう!