

# けんぽだより

2013  
10月

## ■平成24年度決算のお知らせ

## ■やさしい受診入門

- ・かかりつけ医と大病院
- ・受診の時間帯
- ・薬の種類
- ・柔道整復師のかかり方

## ■被扶養者現況調査にご協力ください

センコー健康保険組合

# メインとなる「一般勘定」は、4億24百万円の経常赤字となりました。

赤字の大きな原因は、平成20年度に導入された「高齢者医療(65歳以上)のための国への納付金・支援金」の増加です。

※全国の健保組合の7割以上が赤字決算(健康保険組合連合会「平成24年度健保組合決算見込の概要」)

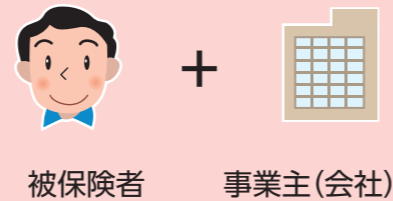
**「介護勘定」は、20百万円の黒字となりました。**

介護保険収入：460百万円 介護保険支出：440百万円

## 被保険者(従業員)1人当たりの決算状況(一般勘定)

**経常収入**  
404,905円

皆さんと会社から納めて  
いただいた**健康保険料**  
401,386円



その他の収入 3,519円

**46,636円**  
の赤字

- 国や健保連からの補助金
- 積立金の取り崩しで経常赤字をカバー

**経常支出**  
451,541円

高齢者医療のための国への**納付金・支援金**  
208,715円

前期高齢者納付金  
95,255円

後期高齢者支援金  
94,995円

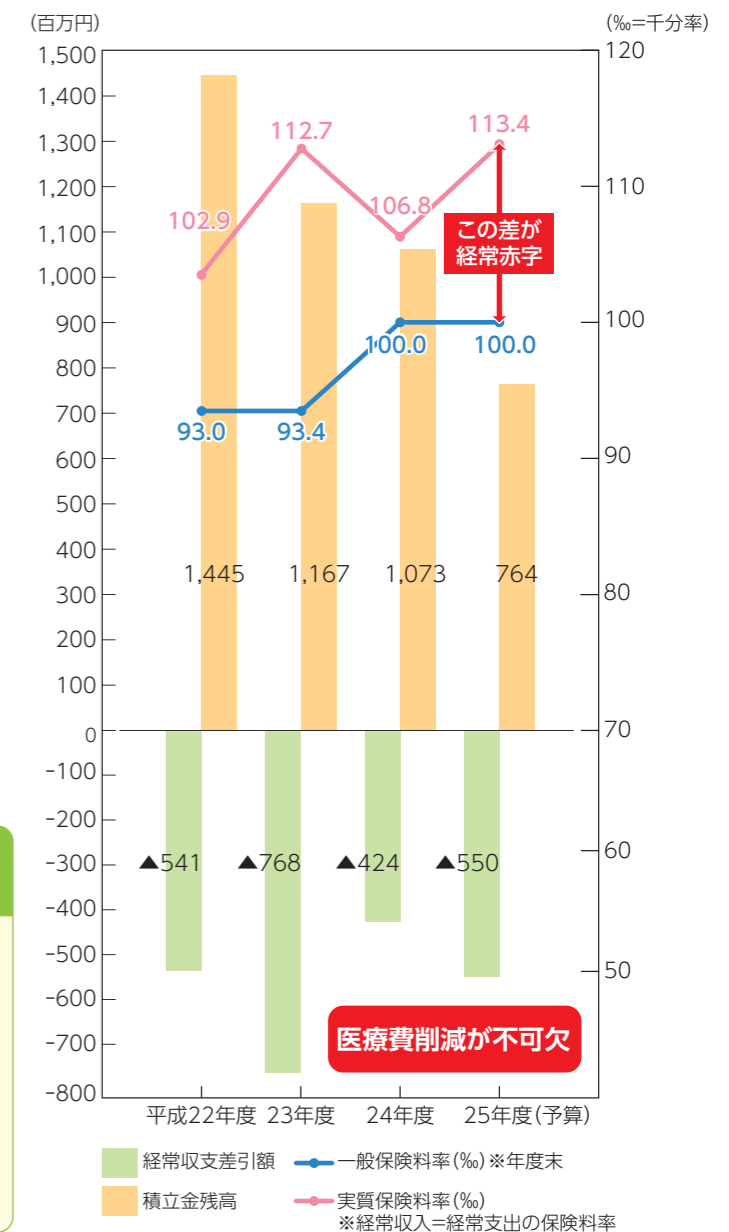
退職者給付拠出金 18,465円

皆さんとご家族の**医療費**  
230,034円

医療費削減のための**保健事業費** 5,262円

事務コストなど**その他の支出** 7,530円

## 当健保組合の経常収支と積立金の推移



## 財政改善のためには…

「相互扶助(自発的な助け合い)」の壁を越え、加入者の皆さん・事業主(会社)・健保組合それぞれが「当事者意識」を持つことが必要です。

※健保組合としても、財政改善の最大の課題である「医療費の削減」につながる「保健事業」を強化していきますので、加入者の皆さん及び各事業主のご協力をお願いします。

## 医療費の節約にご協力をお願いします

「高齢者医療のための国への納付金・支援金」は、国が決める計算式で決定されるため、健保組合の努力ではどうにもできないものです。

財政改善のためには「医療費の削減」が重要です。

そこで、「医療費節約」のポイントを、4ページから特集しました。加入者の皆さんの医療費負担削減のためにも、ぜひご覧ください。



# 医療費を軽くするためのドリル やさしい受診入門

## 医療費を節約するということ それは「ムダのない受診」を するということ

医療費や薬剤費は公定価格が決められているため、同じ診療内容・薬であれば、

どこの病院を受診しても医療費・薬剤費は原則同じです（保険診療に限る）。

しかし、受診する時間帯や受診の仕方などによっては、

通常の医療費にいくらかの「加算」を求められることがあります。

また、医師に処方される薬には、効果は同じでも価格の異なる薬があります。

医療費を節約するということは、多少の心身の不調はガマンして、

受診を控えるということではありません。

健康であり続けることが究極の医療費の節約方法といえますが、

不要な「加算」をなくしたり、価格の安い薬を選択することでも、節約効果は十分に期待できます。

### 「ムダのない受診」を身につける

受診の時間帯や仕方等によって医療費が変わることや、価格の安い薬があることなどを  
知ることが大切です。

### 疾病予防のための健康管理

適切な食生活や運動習慣を身につけること  
に加え、健康診断を定期的に受けることも  
大切です。

### 医療費の 節約を実現



### 不調をガマンして 受診を控えることが 「節約」ではありません

病気やけがの症状を  
悪化させてしまっ  
ては、医療費だけ  
でなく、心身へ  
の負担も増して  
しまいます。症  
状が軽いうちに  
治療を受ける  
ことも、結果  
的には医療費  
の節約につな  
がります。



### 自分のためだけじゃない ムダのない受診は みんなのために

私たち一人ひとりがムダのない受診を心がけることは、医療保険制度や医療提供体制の状況改善にも役立ちます。

#### 医療保険財政の健全化

健保組合をはじめとする医療保険者は、医療費の増加等により深刻な財政難にあります。皆さんのムダのない受診の積み重ねが、医療費を適正なものとし、医療保険財政の健全化につながります。

#### 医療提供体制の正常化

救急・重症患者の受け入れを担う病院が軽症の患者であふれかえると、本来必要としている人に必要な医療を提供できなくなります。ムダのない受診は、こうした医療提供体制の混乱の抑制にも貢献します。

## 【このドリルを 効果的に 活用するために】

STEP 1

### 「問題」に挑戦しよう!

各テーマごとに設けられた問題に挑戦し、解説をよく読んで理解を深めましょう。できなかった問題は繰り返し挑戦して、知識の習得に努めましょう。

STEP 2

### 身につけた知識を 実践しよう!

せっかく身につけた知識は、実践しなければ意味がありません。医療機関にかかる際には、学んだ知識を思い出し、行動に移してみましょう。

STEP 3

### 周囲の人にも 教えてあげよう!

ムダのない受診を心がける人が多くなるほど、社会全体にとって大きなメリットとなります。家族や友人など、あなたの周りの人にも教えてあげましょう。

# かかりつけ医と大病院

## 問題

今朝から熱っぽいYさん。いつもなら、かかりつけ医のいる近所の診療所に行くところですが、最近、隣町にできた大病院も気になっているようです。医療費の負担を少なくするには、次の①②どちらの受診ルートを選択するとよいでしょう？

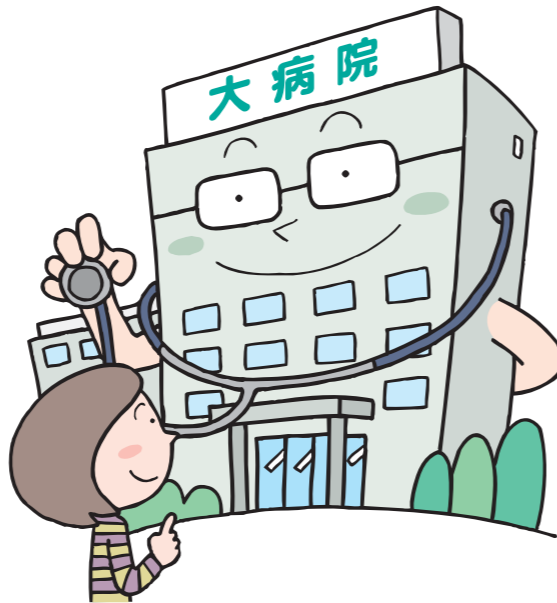
### ① 「かかりつけ医」ルート

いったん「かかりつけ医」で診察を受け、必要であれば大病院を紹介してもらう。



### ② 直接「大病院」ルート

手っ取り早く、直接、大病院を受診する。



## 答え

### ① 「かかりつけ医」ルート

## 解説

#### 「かかりつけ医」と「大病院」の役割

かかりつけ医とは、あなたの身近にあり、日常の初期的な診療や健康管理等を行って来て、必要なときには専門医を紹介してくれる診療所や病院のことです。

病院は規模によって担う役割が違います。日常的な病気や体の不調はかかりつけ医で、重篤かつ高度な医療が求められる病気やけがは大学病院など大病院が行っています。

#### 「かかりつけ医」のを見つけ方

- 自宅や職場に近い
- 話しやすい
- 症状等をわかりやすく丁寧に説明してくれる
- 必要なときには、専門医を紹介してくれる



かかりつけ医を持つには、日頃からあなたの健康状態や病歴などを包み隠さず話し合える、医師との信頼関係を築くことが大切です。

## 紹介状のない大病院受診は特別料金が加算される

かかりつけ医で、大病院での受診が必要と判断されたときには「紹介状」が作成されます。これを持たずに、直接大病院を受診すると、特別料金が加算される場合があります。

「紹介状なし」の受診には特別料金を加算

	初診料 (健康保険適用)	+	特別料金 (全額自己負担)	=	自己負担額 (3割負担の場合)
診療所や 200床未満の病院	2,700円 [810円]		なし		810円 (初診料自己負担分)
200床以上の病院			+α 病院によって異なる (平均2,000円) 8,000円を超えることも…		810円 (初診料自己負担分) +α (特別料金)
500床以上の病院※	2,000円 [600円]		700円		1,300円 (初診料自己負担分+700円) +α (特別料金)

[ ]内は自己負担額  
(3割負担の場合)

該当する病院に紹介状なしで受診すると、保険適用部分が2,000円に引き下げられ、差額の700円は自己負担となります。(病院によっては一部例外がある場合もあります)

※対象となるのは、高度な医療を提供する大学病院などの「特定機能病院」と、地域の医療機関からの紹介患者を受け入れ地域医療の後方支援を行う500床以上の「地域医療支援病院」のうち、ほかの医療機関から紹介されてくる患者が少ない、あるいは逆に小さな規模の医療機関へ患者を紹介することが少ない医療機関。

## レベルアップ

## 問題

医師の診断、治療法に不安を感じ、ほかの医師の意見を聞いてみたいと思ったとき、正しい方法は次の①②どちらでしょう？

- ① はしご受診      ② セカンドオピニオン



## 答え

### ② セカンドオピニオン

## 解説

#### 納得のいく治療を受けるために

自分の勝手な判断で、同じ病気で複数の病院にかかることを「はしご受診」といいます。この場合、その都度、初診料や検査料がかかり、同じ検査や薬の投与を繰り返すため、治療は進まず、体にも必要以上に負担がかかってしまいます。

「セカンドオピニオン」とは、納得できる治療を受けるために、ほかの医師の意見を求めることです。セカンドオピニオンを正しく求めれば、診察や検査が重複することはありません。まずは、主治医にセカンドオピニオンを取りたい旨を伝えましょう。



# 受診の時間帯

## 問題

とにかく待つことが嫌いなGさん。ある夜遅く、仕事帰りに通りかかった病院の受付窓口にはまだ明かりが…。それを見たGさん、「こんな時間まで受け付けてくれるんだ。混雑している昼間よりも、よっぽどいいや」。そもそも、夜間や休日に病院が開いているのは何のため？ 次のうち正しいほうを選びましょう。

**A** 待たずに診察を受けたい人のため

**B** 救急の患者を受け入れるため



## 答え

**B** 救急の患者を受け入れるため

## 解説

### 身勝手な時間外受診は救急医療の妨げに

夜間や休日の診療は、本来、急病の患者を受け入れるためのものですが、「夜のほうがすいているから」などと身勝手な理由で受診する人が増えると、救急医療の妨げにもなりかねません。時間外受診は、やむを得ない場合にのみ利用するよう心がけましょう。

### 診療時間外、深夜・早朝、休日は時間外加算がプラスに

医療機関が掲げている診療時間外に受診すると、初診料や再診料に「時間外加算」がかかります。そのほかにも、日曜日や祝日などの受診には「休日加算」、深夜から早朝にかけての受診には「深夜加算」がかかります。

加算の種類	加算される時間帯	加算額 ※[ ]内は6歳未満	
		病院	調剤薬局
時間外加算	<ul style="list-style-type: none"> <li>●診療時間外（おおむね午前8時前と午後6時以降、土曜日は正午以降）</li> <li>●その医療機関が休診日としている休日以外の日</li> </ul>	初診：850円[2,000円] 再診：650円[1,350円]	調剤料と同額を加算
休日加算	<ul style="list-style-type: none"> <li>●その医療機関が休診日としている休日（日曜・祝日、年末年始）</li> </ul>	初診：2,500円[3,650円] 再診：1,900円[2,600円]	調剤料の1.4倍を加算
深夜加算	<ul style="list-style-type: none"> <li>●午後10時から午前6時</li> </ul>	初診：4,800円[6,950円] 再診：4,200円[5,900円]	調剤料の2倍を加算

## 診療時間内であっても加算がつくことも

通常、その医療機関が夜間や休日を診療時間内としている場合、「時間外加算」「休日加算」「深夜加算」はかかりませんが、診療所や調剤薬局の場合、診療時間内であっても下表の加算がかかります。

	加算の種類	加算される時間帯	加算額
診療所	夜間・早朝等加算	<ul style="list-style-type: none"> <li>●平日の午前0時～午前8時、午後6時～午前0時</li> <li>●土曜日の午前0時～午前8時、正午～午前0時</li> <li>●日曜日、祝日</li> </ul> ※その診療所が定める診療時間内であっても、上記の時間帯に診察すると加算されます。	初診：500円 再診：500円
調剤薬局	夜間・休日等加算	<ul style="list-style-type: none"> <li>●平日の午前0時～午前8時、午後7時～午前0時</li> <li>●土曜日の午後1時～午前0時</li> <li>●日曜日、祝日</li> </ul> ※その調剤薬局が定める開業時間内であっても、上記の時間帯に調剤すると加算されます。	調剤時 400円

※前記加算のうちいずれか1つが初・再診料に加算されます。

※前記加算には健康保険が適用されます。

※救急病院など、もっぱら夜間における救急医療を行っている医療機関では、時間外加算として、初診時2,300円（6歳未満は3,450円）、再診時1,800円（6歳未満は2,500円）を、薬局では調剤時に調剤料と同額を加算される場合があります。

※地域の医師と連携して、地域において多数の救急患者を受け入れるための救急体制を整えている医療機関では、夜間、休日、深夜に受診すると「地域連携夜間・休日診療料」2,000円、「地域連携小児夜間・休日診療料」（6歳未満）4,500円または6,000円が加算される場合があります。

## レベルアップ

## 問題

「深夜に子どもが急に熱を出した…、救急車を呼ぶべき？」こんなとき、医師や看護師に相談できる「小児救急電話相談」の電話番号は？



## 答え

**#8000**

## 解説

### 小児科医師・看護師が電話対応

「#8000」をダイヤルすれば、お住まいの都道府県の「小児救急電話相談」の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方やお受診する病院等のアドバイスが受けられます。携帯電話からでも利用可能です。

なお、受付の時間帯等は都道府県によって異なりますので、あらかじめ確認しておきましょう。

※詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>

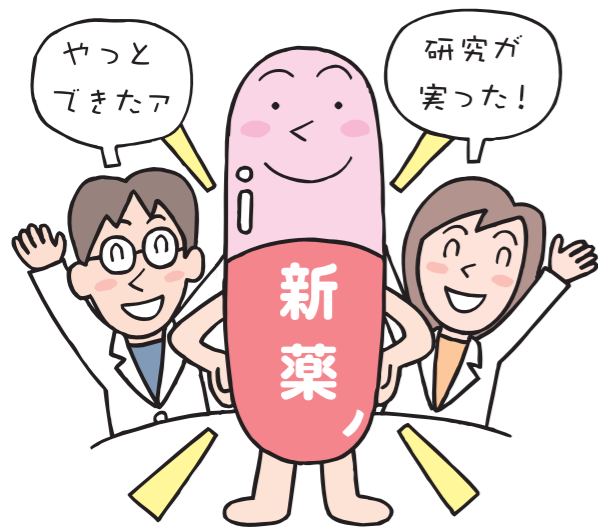
# 薬の種類

## 問題

長年、血圧を下げる薬を服用しているEさん。定期的に出費する薬代はかなりの負担です。薬代の負担を少なくするには、次の(A)②どちらの薬を選択するとよいでしょう？

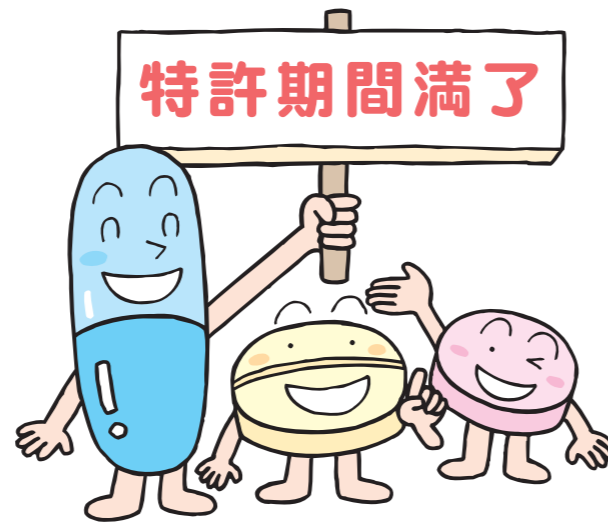
### (A) 先発医薬品(新薬)

最初に研究・開発・販売された薬。



### (B) ジェネリック医薬品

先発医薬品の特許期間満了後に製造・販売された薬。



## 答え

### (B) ジェネリック医薬品

## 解説

#### 値段が安く、効き目・安全性は先発医薬品と同等

病院から処方される医療用医薬品には、最初に開発・販売された先発医薬品と、その特許期間満了後に製造・販売されるジェネリック医薬品の2種類あります。

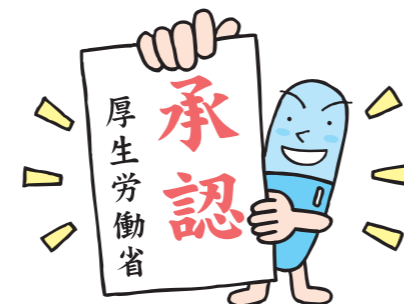
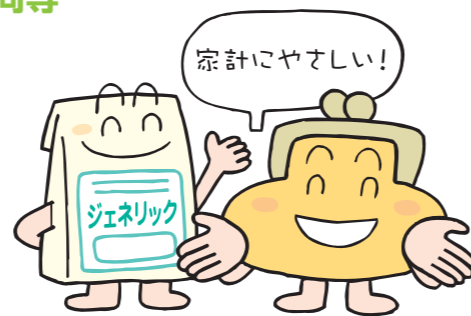
#### ◆薬代の節約に貢献

先発医薬品は、発売までに膨大な研究・開発費がかかっています。そのため、特許期間が設けられ、その期間中は、ほかの製薬会社からの販売が認められず、値段も高く設定されています。

ジェネリック医薬品は、研究や開発にかかる時間や費用が抑えられるため、値段が安くなります。

#### ◆効果・効能、安全性は国が承認済み

ジェネリック医薬品は値段が安いとはいえ、発売までに厚生労働省の厳しい品質検査を受けるため、有効成分、安全性は先発医薬品と同等と認められています。



## レベルアップ

## 問題

ちょっとかぜ気味かなというときに、活用できるのは次のどちらでしょう？

- (A) OTC医薬品 (B) 救急外来



## 答え

### (A) OTC医薬品

## 解説

#### OTCでセルフメディケーション

OTC医薬品とは、薬局などで自分が選んで買うことのできる一般用医薬品のことです。病院に行くほどではないけれど、体調がすぐれないときや、かぜ、腹痛など、日常的な不調が出ているときはOTC薬を上手に活用してみましょう。さらに、今まで医師の処方せんがないと買えなかった医療用医薬品が、薬局で買える市販薬に転用された「スイッチOTC薬」があります。薬の効果も高く、上手に活用することで、病院へ行かずに自分の健康を自分で管理するセルフメディケーションが可能となります。

## ジェネリックに切り替えてみよう

### ●「ジェネリックを試してみたい」と医師に相談を

まずは、医師や薬剤師にジェネリック医薬品を使ってみたいとはっきり意思表示してみましょう。ただし、すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、変更可能なジェネリック医薬品があっても、医学的な理由から変更しないほうがいいのかも場合があります。変更ができない場合は、その理由もきちんと説明してもらうようにしましょう。

### ●処方せんの記載内容をチェック

#### ●変更不可欄

薬ごとにジェネリックに変更の可否を医師が記入。変更不可の欄に「✓」や「×」がなければ変更可

変更不可に「✓」や「×」が入っていて、医師がこの欄に署名(または記名・捺印)していれば変更不可(医師の署名のないものは変更可)

処方せん	
患者氏名	田中 太郎
年齢	65歳
性別	男
科	内科
医師	山田 一郎
処方日数	7日
処方時間	14時
処方場所	山田内科
処方内容	△△△錠 10mg 1回1錠 1日1回 朝食後 28日分 (般) ●●●錠 5mg 1回1錠 1日1回 朝食後 28日分
変更可否	△△△錠 変更不可 ●●●錠 変更可
医師の署名	山田 一郎
薬剤師の署名	佐藤 花子

薬の名称が商品名でなく、一般名(成分名)が書かれていれば変更可

※調剤薬局では、変更可能な処方せんで、薬局にジェネリック医薬品があれば、まずはジェネリック医薬品をすすめることになっています(ジェネリック医薬品を扱っていない場合、頼めば取り寄せてもらえる場合もあります)。



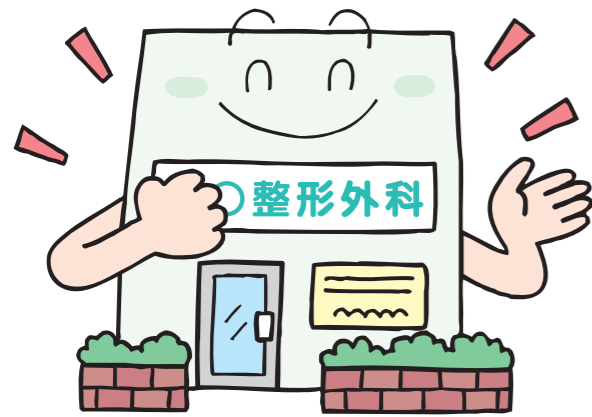
# 柔道整復師のかかり方

## 問題

肩こりのひどいFさん。あまりのつらさに病院にかかろうかと思っていたところ、近所に「各種保険取扱」の看板を掲げた整骨院が開院。健康保険を使って肩こりを治療するには、次のA②B②どちらを受診すればよいでしょう？

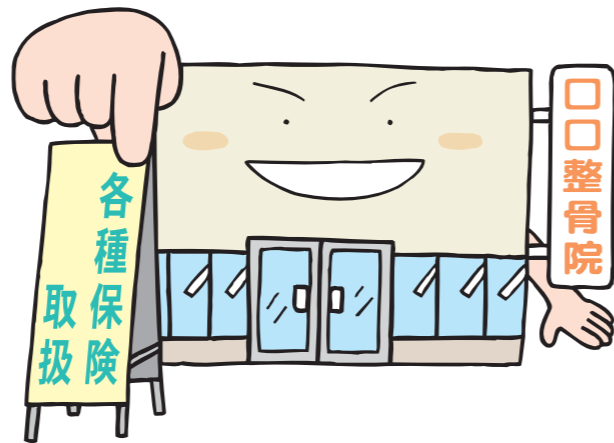
### A 整形外科

まずは診療科が整形外科となっているかかりつけ医で診察を受ける。



### B 整骨院・接骨院

「各種保険取扱」の看板のある整骨院・接骨院にかかる。



## 答え

### A 整形外科

## 解説

#### 整骨院・接骨院での健康保険の使用には制限があります

整骨院・接骨院は病院とは異なり、施術を行う「柔道整復師」は医師ではありません。そのため、「各種保険取扱」と看板を掲げていても、健康保険を使ってかかることのできる施術には限りがあります。

#### 健康保険が使えるとき

- 外傷性のねんざ、打撲、肉離れ
- 骨折、脱臼の応急処置（応急処置でない場合は医師の同意が必要）



#### 健康保険が使えないとき【全額自己負担】

- 慢性的な肩こり
- スポーツによる筋肉疲労
- 長期にわたって改善のみられない施術
- リウマチや神経痛など病気からくる痛みやこりなど



## 整骨院・接骨院にかかる際にはご注意を!

### ● 負傷原因を正確に伝える

施術を受ける前に、何が原因で負傷したのかを正確に伝えましょう。外傷性の負傷でない場合や、勤務中や通勤途中の傷病など、労働災害に該当する場合は、健康保険は使えません。

### ● 「療養費支給申請書」は内容を確認して必ず自分で署名を

療養費支給申請書は、健保組合への請求を柔道整復師に委任するためのものです。そのため、傷病名や日数、金額などをよく確認して、必ず自分で署名するようにしましょう。内容に間違いがあると健康保険が使えない場合があります。

### ● 必ず領収証を受け取り、内容確認を

整骨院・接骨院では領収証発行が義務づけられています。領収証は必ず受け取り、内容確認を。医療費控除を受ける際にも領収証が必要になりますので、保管するようにしましょう。

### ● 病院との重複受診は認められません

同じ負傷で病院の治療と整骨院・接骨院の施術を受けた場合は、原則として整骨院・接骨院の施術は全額自己負担となります。

### ● 長期の施術は一度医師の診断を

長期にわたり回復のみられない施術については、ほかの病気も考えられるため、一度医師にみてもらいましょう。

※ 施術内容についてお問い合わせする場合があります。

みなさんの大切な保険料を正しく使うために、施術内容が適切かどうかを健保組合からお問い合わせさせていただく場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

## レベルアップ

## 問題

交通事故にあってけがをしてしまいました。治療を受けるときに健康保険は使える、使えない、どちらでしょう？

A 使える

B 使えない



## 答え

### A 使える

## 解説

#### 健保負担分は加害者に後日請求

交通事故など第三者による傷病（通勤途中・業務中の事故は除く）でも健康保険を使ってかかることができます。ただし、その場合、治療に要した費用のうち健保組合が負担した分は、後日、健保組合から加害者に請求することになります。そのため、健康保険を使って第三者による傷病の治療を受けた場合は、健保組合に「第三者行為による傷病届」をすみやかに提出しましょう。

なお、加害者と示談が成立した場合、その内容によっては健保組合から医療費の請求ができなくなる場合があります。示談する場合は、健保組合に相談しましょう。

※ 交通事故の場合、「第三者行為による傷病届」の手続きについては、損害保険会社がサポートしてくれる場合があります。

# 被扶養者現況調査にご協力ください

結婚や就職などによる被保険者の異動を的確に把握し、被扶養者認定の公正を期するために、当健保組合では、被扶養者現況調査を行います。

すでにご自宅に案内文書が郵送されていると思いますが、改めてご案内致しますので、ご理解とご協力をお願いします。

## 【被扶養者現況調査とは?】

健保組合の「被扶養者」に認定された人が、「被扶養者の条件を満たしているのか」再調査することです。

**調査方法が変わります** 今年度の大きな変更点は、以下の2点です。

### ①実施対象者の拡大

平成24年度まで

「年齢」で調査対象者を選出

平成25年度から

「全員」に対して実施  
※平成25年度に新たに認定された方を除く

### ②調査の問い合わせ・事務手続き窓口

平成24年度まで

「会社」を通じた「健保組合」とのやりとり

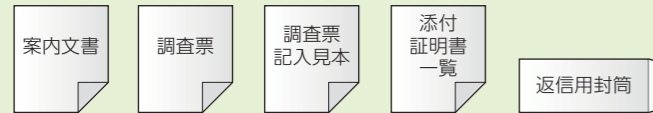
平成25年度から

「コールセンター」を設け、窓口を一本化  
※一部イレギュラーな案件のケースを除く

センコー健保サポートセンター  **0120-995-859**

## 平成25年度被扶養者現況調査の流れ

センコー健保サポートセンター



「案内文書」・「調査票」・「調査票の記入見本」・「添付証明書一覧」・「返信用封筒」をご自宅に郵送

↓ **10月上旬** ご自宅に送付

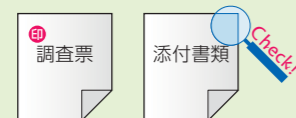
被扶養者様ご本人



「調査票」の必要事項を記入・捺印後、返信用封筒にて「センコー健保サポートセンター」に返送  
※添付書類が必要な場合、返信用封筒に同封

↓ **10月31日(木)** 提出期限

センコー健保サポートセンター



「調査票」・「添付書類」の内容チェック実施

**!** 調査の結果、被扶養者に該当しないことが明白である場合には、後日会社経由で「健康保険証の返還」・「被扶養者抹消届」の作成・提出を要請します。

確認しておこう!

## 被扶養者の認定条件

被扶養者になるには、次の2つの条件を満たしている必要があります。

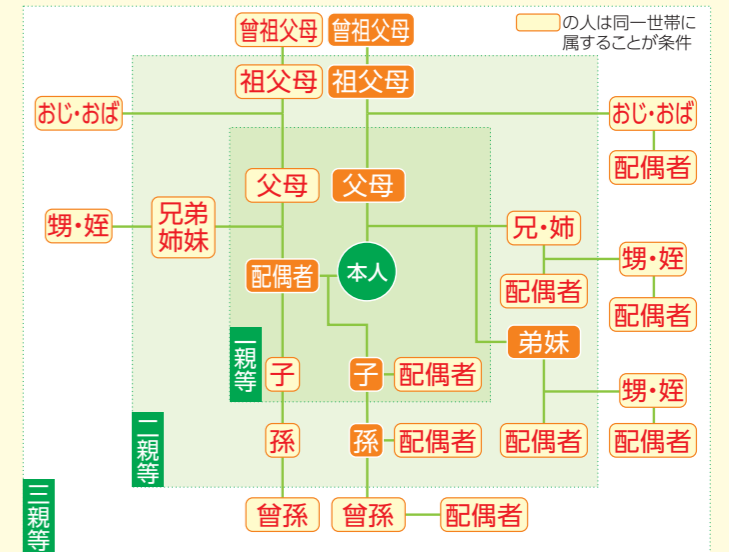
### 条件① 被保険者から見て三親等内にある親族である

親族によっては同一世帯に属していること(同居)が必要です。

※「同一世帯に属している(同居)」とは、被保険者と「住居」及び「家計」を共にしていることをいいます。

※「入院」「介護施設に入所」「単身赴任」は同居の扱いになります。

※「二世帯住宅等」で玄関・台所など居住する空間が別の場合は別居の扱いになります。



### 条件② 被保険者の収入によって生計を維持している

認定対象者の年間収入見込額が基準額未満であることなどがが必要です。

認定対象者の年間収入見込額

**130万円未満**

(認定対象者が60歳以上または障害厚生年金受給者の場合は180万円未満)

#### さらに追加条件

- 被保険者と同居している場合  
認定対象者の年間収入見込額が、被保険者の収入の2分の1未満であること
- 被保険者と別居している場合  
認定対象者の年間収入見込額が、被保険者からの仕送り額未満であること

被扶養者の認定条件は、これらのケース以外にも扶養状況によってさまざまなケースが存在します。現況調査の状況に応じて個別に審査させていただきますので、ご了承ください。

## 被扶養者認定の誤りは健保財政の悪化を招くことに

健保組合では、「被扶養者分」としての健康保険料はいただいております。

しかし、「医療費」のお支払は被保険者(従業員)と同様に健保組合の負担が発生します。

さらに、被扶養者の人数が増えるだけで、健保組合が国へ支払う「後期高齢者支援金」・「介護納付金」が増える仕組みになっています(右図参照)。

### 【1年間に被扶養者1人にかかる費用】

具体的項目	金額(円)	備考
医療費①	118,459	1人当たり平均額
後期高齢者支援金②	49,522	全加入者に加算
介護納付金③	56,366	40~64歳の全加入者に加算
合計①~③	224,347	

※平成24年度決算ベース 40~64歳の場合





フードコーディネーター

今回の先生は  
栗山 小夜子 さん  
料理講師や食のプロデューサー  
など、幅広く活躍しているフード  
コーディネーター。今回は、肉  
じゃがを使ったヘルシーな春巻  
きを教えてくださいました。

まずは  
「肉じゃが」をつくらう!



材 料 700~800g

豚肉	300g	酒	大さじ3
ジャガイモ	4個(400~500g)	本みりん	大さじ2
タマネギ	1個	醤油	大さじ5
ニンジン	1/2本	ショウガ、ゴマ油	適量
だし汁	400cc		

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒（適量※分量外）で洗っておきます。ジャガイモ、タマネギ、ニンジンは一口大にカット。ショウガは薄切りにしておきます。
- ② 火にかけて鍋にゴマ油とショウガ、豚肉を入れて炒め、火が通ったら酒、本みりん、醤油を加えます。全体が温まったら、だし汁、ジャガイモ、ニンジンを入れてアクを取りながら煮込み、ジャガイモが7割ほど火が通ったら、タマネギを上を広げて加え、さらに15分ほど煮込めばできあがり。

肉じゃがは  
こんなメニューにも代用OK!

✓豆乳と一緒にミキサーで攪拌して  
温めれば、クリームシチュー風に

✓コロッケの具に代用して  
使えるのもうれしい

✓カレールーに混ぜれば、  
具もたっぷりボリューム満点

揚げずにオーブンで焼き上げるのでヘルシーな春巻きです

残り肉じゃがの春巻き



材 料 2人分

肉じゃが	300g
のり(乾燥しているもの)	10g
エリンギ	100g
おから	100g
合わせ味噌	小さじ2
ショウガ(すりおろしたもの)	少々
春巻きの皮	8枚
シソの葉	16枚
オリーブオイル	適量

つくり方 調理時間...40分



① エリンギは手で裂いたあと、オーブンで歯応えが残る程度に空焼きします。【写真①】



② ボウルに肉じゃが、おからを入れて混ぜ合わせたら、①、のり、合わせ味噌、ショウガを加えて混ぜ合わせておきます。※味の調整は合わせ味噌でします。【写真②】



③ 春巻きの皮1枚を手前に角がくるように置いて、シソの葉2枚を横に並べたあと、1/8量の②を中央にのせる。手前を向こうに折り、両端を内側に折り込んで棒状になるように包み込む。これを8個つくる。【写真③】

④ ③の表面にハケでオリーブオイルを塗り、オーブンできつね色になるまでこんがり焼き上げればできあがり。

塩分... 0.25g (1人分)

カロリー... 308kcal (1人分)