

2014

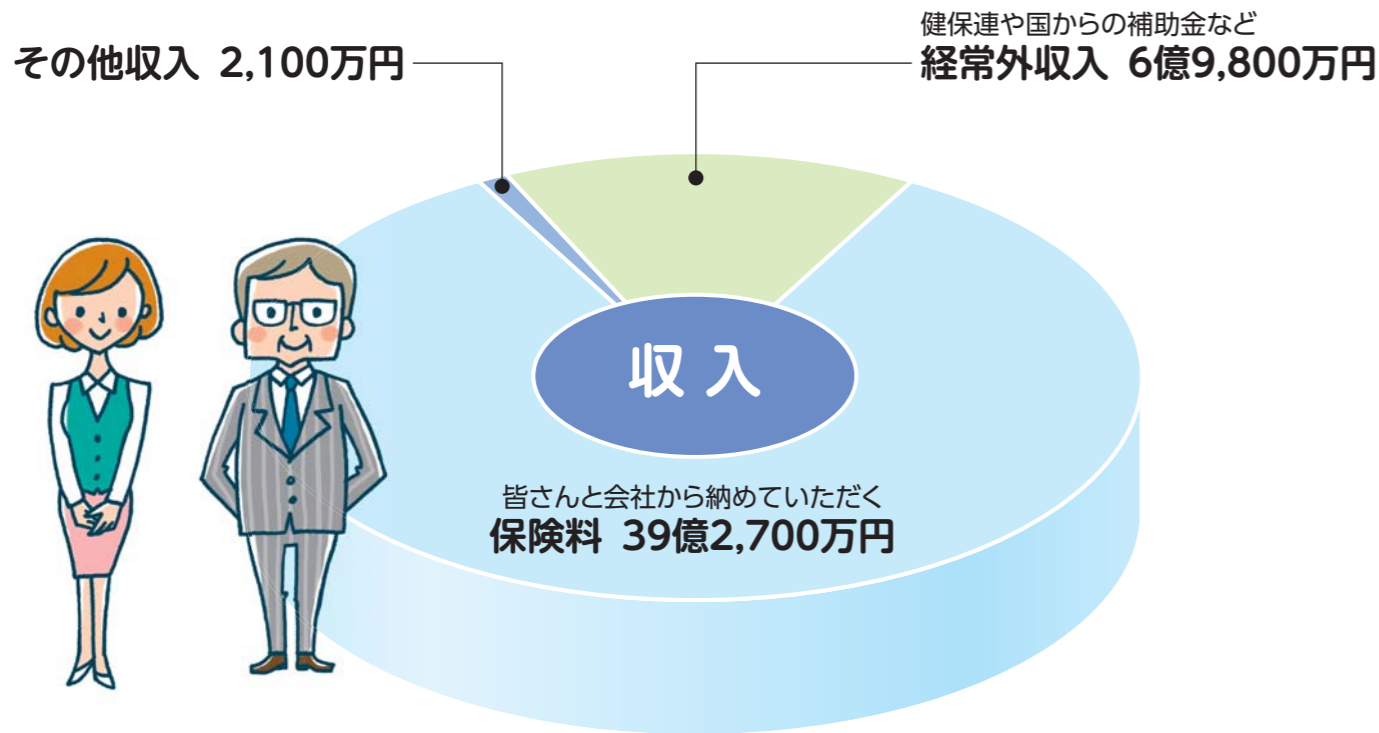
夏号

# けんぽだより

- 2 平成26年度予算のお知らせ
- 4 64～74歳のみなさんを対象に電話による保健指導をはじめます
- 5 鍼灸師等の施術料が全額立替払い方式に変わります
- 6 被扶養者現況調査にご協力ください
- 8 あなたの大切な人は受けていますか？ 特定健診
- 10 健康保険が変わります
  - ・産前産後の休業期間中も保険料免除に
  - ・70～74歳の一部負担割合を見直し
  - ・高額療養費制度の自己負担限度額を見直し
- 13 はじまる「データヘルス計画」
- 14 運動不足度別オススメ運動
- 15 ホームページを更新しました！

# 納付金負担増により 経常赤字6億円超

## 一般勘定 予算総額 46億4,600万円



経常収入 39億4,800万円

## 介護勘定 予算総額 4億9,000万円

### 介護保険料率を18%から19% [被保険者 9.5% / 会社 9.5%] に引き上げ

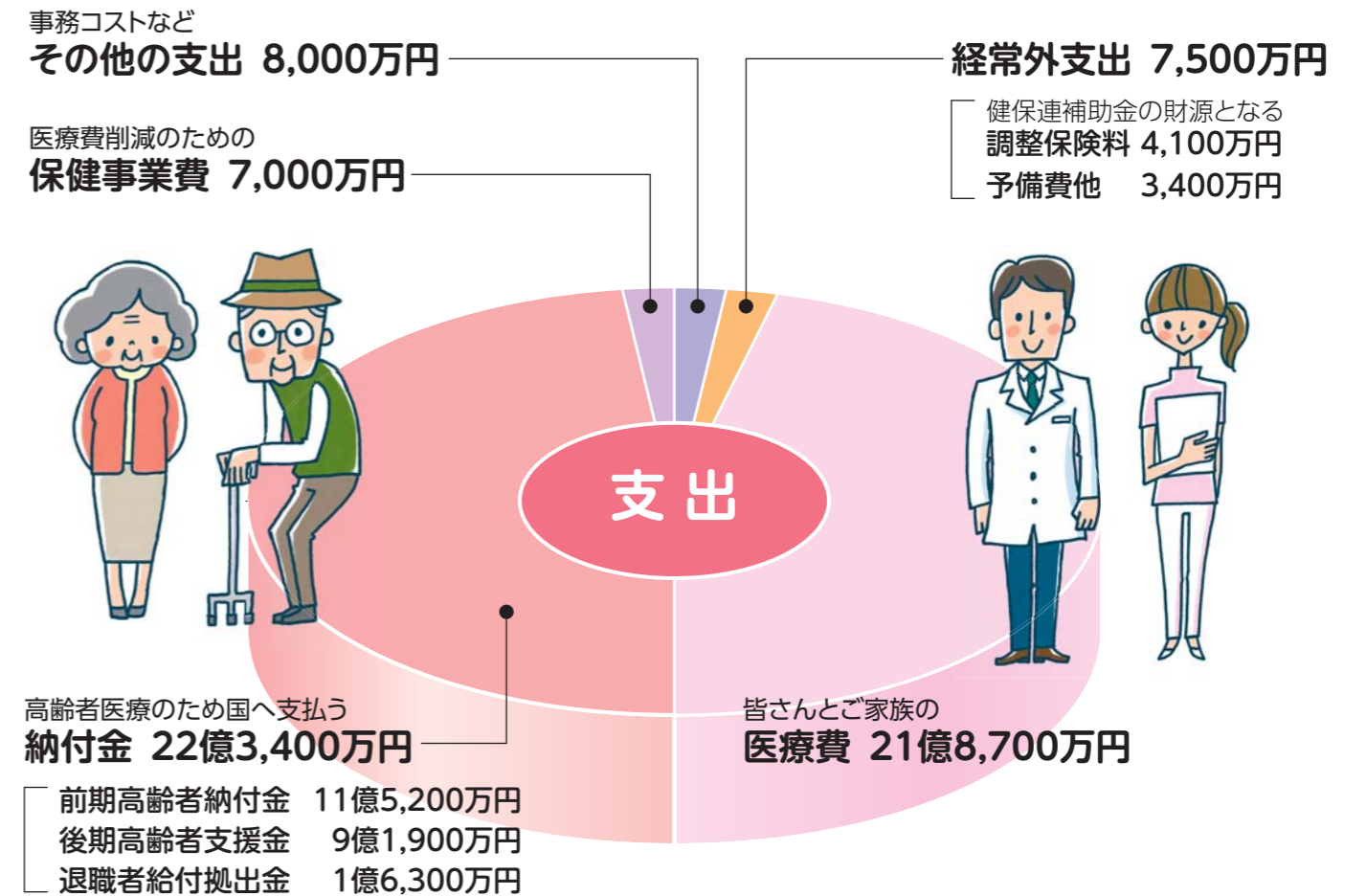
介護保険サービスの財源として国へ支払う介護納付金の増加により、介護保険料率を引き上げることとなりました。

### 一般保険料率を100%から101% [被保険者 48.0% / 会社 53.0%] に引き上げ

注) % (パーミル) は「千分率」(例:101%=101/1000)

平成26年度は、高齢者医療のための国へ支払う納付金等の増加、とくに65～74歳の医療費の財源となる前期高齢者納付金が前年度より7,000万円増加し、経常収支で6億円を超える赤字となる見込みです。

そのため、「経常赤字を補う」また「補助金の受給要件を確実にする」ため、必要最小限の保険料率引き上げを実施することとなりました。



経常支出 45億7,100万円

## 経常収支 ▲6億2,300万円

※保険料率の引き上げ、健保連や国からの補助金によって不足を補う予定です。

### 医療費の節約にご協力をお願いします

日々の健康づくりはもちろんのこと、受診の際、ジェネリック医薬品を利用するなど、健保財政の健全化のためにも医療費の節約にご協力をお願いします。

# 64～74歳のみなさんを対象に 電話による保健指導をはじめます

65～74歳(前期高齢者)の医療費を社会全体で負担することを目的に、健保組合では毎年、保険料の一部から「前期高齢者納付金」を拠出しています。

前期高齢者納付金は、高齢化の進展に伴い健保財政を圧迫しており、今後、その負担はよりいっそう増加し、健保財政は深刻な状況になるものと予測されます。

こうした事態を防ぐためにも、前期高齢者納付金の削減は、健保組合にとって取り組まなければならない課題の1つです。そこで、当組合では、前期高齢者および64歳の方を対象に、専門機関による電話での保健指導を実施します。



## 前期高齢者への電話保健指導

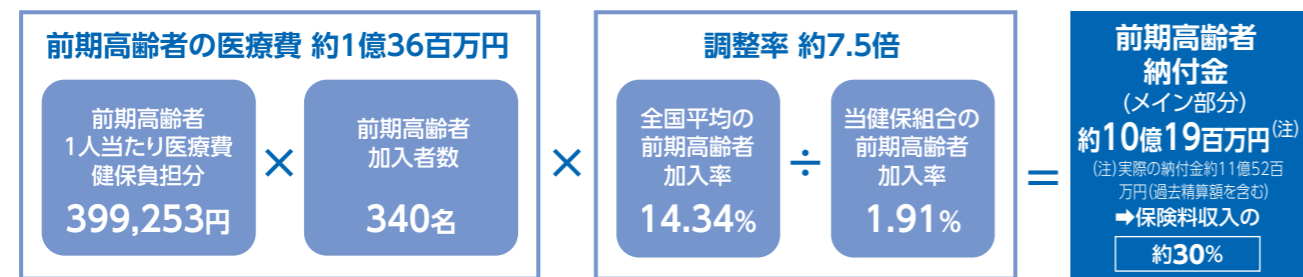
対象者には7月ごろ案内をお送りします

対象者の生活習慣や健康状態、通院・服薬状況などを事前に調査し、その内容をふまえて、保健師が個別に電話で健康管理についてアドバイスすることで、より効率的かつ効果的に疾病予防・重症化予防を図ることを目的とした事業です。

## それ以上に 前期高齢者の医療費が減少すると… 前期高齢者納付金も減少

前期高齢者納付金の算出方法は下記のとおりで、前期高齢者の加入率が低い健保組合等ほど負担は重く、さらに前期高齢者の1人あたりの医療費によって、納付金額は大きく左右されるしくみになっています。

【センコー健保の平成26年度予算ベース】※メインの計算部分



前期高齢者の医療費が減少すると、健保財政の負担は大幅に軽減されます

【例】前期高齢者1人あたり5万円減少すると…



一人ひとりの医療費節減の取り組みが、国へ支払う納付金の大幅な削減につながります

# 鍼灸師等の施術料(治療費)が 全額立替払い方式に変わります

7月施術(受診)分から

はり・きゅう・あんま・マッサージ・指圧師(以下、鍼灸師等)の施術料(治療費)は、被保険者(本人)または被扶養者(家族)の方が窓口で本人負担分(1～3割)を支払い、残りの施術料は鍼灸師等からの請求に基づいて当健保組合が直接、鍼灸師等に支払っていました。

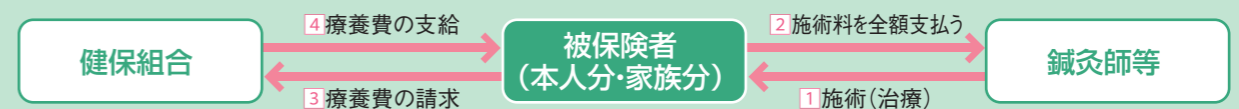
平成26年7月施術(受診)分から、健康保険法に定める療養費の原則に従い、次のとおり全額立替払い(償還払い)に変更することになりました。お手順をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



## 平成26年7月施術(受診)分以降の施術料(治療費)支払方法

- 1 施術後、被保険者または被扶養者の方が施術料の全額(10割)を鍼灸師等の窓口で支払います。
- 2 施術内容等によって1カ月単位で「療養費支給申請書(はり・きゅう用)」または、「療養費支給申請書(あんま・マッサージ用)」に必要事項を記入し、以下の書類を添付して、当健保組合へ申請します(「療養費支給申請書」は健保組合のホームページに7月掲載します)。
  - ① 施術料の領収書(原本)
  - ② 医師の同意書(原本)
 初療(初診)施術の場合は、必ず医師の同意書が必要です。さらに、施術が長期にわたる場合は、3カ月ごとに医師の同意が必要となります。
- 3 当健保組合にて審査し支給決裁後、会社経由で支払います(7～9割)。審査の結果、一部不支給となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## 変更後の施術料支払方法【全額立替払い(償還払い)】



現在、コルセット等の治療用器具に関する申請や保険証を持参しないで診察・診療を受けた場合は全額立替払い(償還払い)となりますが、それと同じ扱いになります。

## 〈参考〉現在の施術料支払方法【受領委任払い】



# 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。

今年度も前年度同様、ご自宅に案内文書を郵送(8月予定)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、次のとおりです。

### 添付書類は全員提出

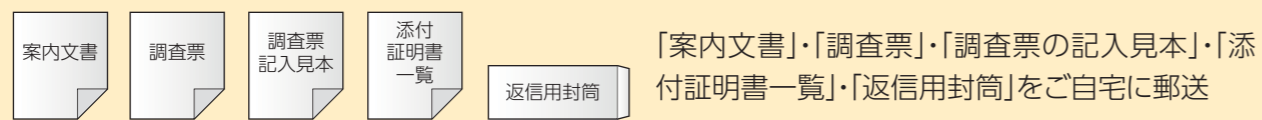
<p><b>平成25年度</b></p> <p>対象者の「一部」(税法上の扶養家族でない人)に住民票、所得証明等の提出を依頼</p>	<p><b>平成26年度</b></p> <p>対象者「全員」に住民票、所得証明等の提出を依頼 ※コピー可(交付日が提出日より3カ月以内のもの)</p>
--	--

## 調査のポイント

- ① 全員に対して実施 ※平成26年4月1日以降に認定された人は除く
- ② 「年収」をベースにした審査 ※詳細は右表を参照

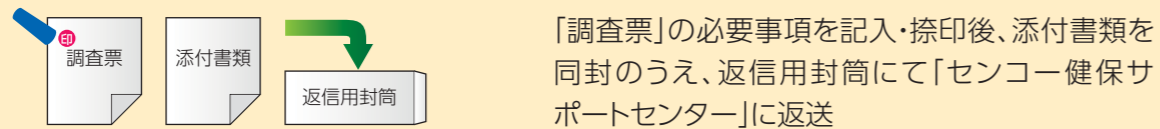
## 平成26年度被扶養者現況調査の流れ

### ■ センコー健保サポートセンター

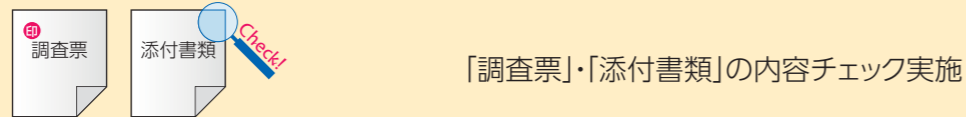


### ■ 被扶養者様ご本人

8月 ご自宅に送付



### ■ センコー健保サポートセンター



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「被扶養者抹消届」の作成・提出および「健康保険証の返還」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ことが必要です。  
※被扶養者の「認定日」は「健保組合に書類が到着した日」(出生・新規採用時除く)です。

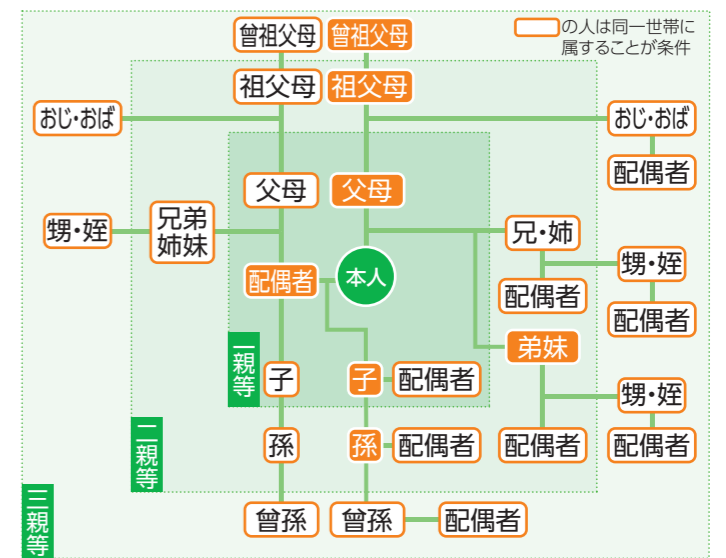
### 条件1 被保険者から見て三親等内にある親族である

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)

【注意】「収入」とは、税法上の「所得」とは異なり、「社会保険料などを差し引く前の金額」のことをいいます。「収入」については「通動手当」「遺族年金」「傷病手当金」などは「所得」には含まれませんが、「収入」には含まれます。

### 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」が増えるしくみになっています(右図参照)。

### 【1年間に被扶養者1人につき健保組合が負担する費用】

具体的項目	金額(円)
①医療費(1人当たり平均額)	100,782
②後期高齢者支援金(全加入者に加算)	54,505
③介護納付金(40~64歳の全加入者に加算)	63,300
①~③合計	218,587

※平成26年度予算ベース 40~64歳の場合

# あなたの大切な人は、特定健診を受けていますか?

特定健診とは、おもにメタボリックシンドロームを調べるための検査項目を重視した健診です。40歳から74歳の被保険者・被扶養者を対象に実施しています。

あなたのご家族(被扶養者)の健康を維持するためにも、ぜひ受診をすすめてください。



## その言い訳が取り返しのつかないことに...

こんな理由で特定健診を受けていない人はいませんか?

### 理由1 「面倒だから」



#### 時間をかけるだけの価値はあります

面倒だからと特定健診を受けなかったがために、体の異変を見逃してしまうかも知れません。腹囲測定や血圧測定、血液検査など、基本的な検査項目だけなら半日程度で検査は終了です。1年のうちの半日...、自分の健康をチェックするための時間として費やすだけの価値は十分にあります。

### 理由2 「費用がかかるから」



#### 特定健診の個人負担は1,000円だけです

糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がほとんどなく進行し、気づいたころには相当に悪化しているということも少なくありません。症状が悪化しているほど、治療は長期にわたり、医療費も相当かかります。特定健診の個人負担は1,000円だけです。この機会を逃さないでください。

## 今年は従来の病院健診に加え会場型バス健診も導入しました

健診の予約は、どちらもセンコー健保サポートセンターへお電話ください。

#### ●会場型バス健診

健診バスと医療スタッフをあなたの町に派遣します。通常は医師の判断により一部の方しか受けられない「心電図検査」「貧血検査」も受診していただけます。追加負担金はありません。同じバス健診の会場で、オプション検査の受診も可能です(オプション検査は自己負担)。

#### ●従来型病院健診

自宅やパート先、習い事の教室の近くなど、あなたにとって便利な場所、都合のいい時間をお選びいただけますので、日ごろお忙しい方にはとても便利。ご都合のいい場所や日時を予約できます。最寄りの機関を選べば、交通費や移動時間の節約にもなります。

**パート先の健診や人間ドックを受診した場合**  
平成26年度に受けた健診結果のコピーを当健保組合へお送りください。質問票を忘れずに同封していただきますようお願いいたします。

**「特定健康診査受診券」お手元にありますか? なくしてしまったら...**  
センコー健保サポートセンターまでご連絡ください。再発行します。

詳しくは4月下旬にご自宅へお届けした特定健康診査のご案内をご覧ください。

### 理由3 「忙しい」



#### あなた自身の健康管理も大切です

とくに主婦は、家族の健康管理の責任者の存在です。夫や子どもの健康が最優先と考えている人もいるでしょう。でも、あなたの健康が損なわれては、家族の健康を脅かすことになってしまうかも知れません。家族の協力を得て、年に1回、健診の日をつくりましょう。

### 理由4 「結果が心配」



#### 受けないと、もっとこわい結果も

健診結果に「あなたの病状は深刻な状況です」とあったら、確かに不安になるでしょう。しかし、すぐに治療にあたれば悪化を防ぐことも可能です。何も気づかずに、病状が悪化すれば命に危険が及ぶこともあります。年1回の特定健診で早期発見を。

## 平成26年4月から 産前産後の休業期間中も 保険料免除に



育児休業等期間中の健康保険料は、負担の軽減を図るため、事業主からの申し出により、被保険者本人負担分および事業主負担分ともに免除されています。

さらに平成26年4月からは、産前産後休業期間中の健康保険料についても、事業主からの申し出により免除されることになりました。



**産前産後休業中の健康保険料免除期間** 産前産後休業を開始した日の含まれる月からその産前産後休業が終了する日の翌日が含まれる月の前月までの期間

**例** 出産予定日6月5日、出産日6月10日、産後休業後引き続き育児休業を開始する場合

4/25 (産前休業開始) 6/5 (予定出産日) 6/10 (出産日) 6/11 (産後休業開始) 8/5 (産後休業終了) 8/6 (育児休業開始)

●産前産後休業期間 4月25日～8月5日

●保険料免除 4・5・6・7月分

※平成26年4月1日の施行日前に産前産後休業を開始した場合は、施行日を休業開始日とみなします。

産前産後休業期間: 4/25 ~ 8/5

産前休業: 出産予定日以前42日 + 出産予定日より遅れた5日

産後休業: 出産の日後56日

4・5・6・7月分の保険料免除: 産前産後休業を開始した4/25の含まれる4月から終了する8/5の翌日が含まれる8月の前月(7月)まで

※育児休業等期間は原則1歳になるまで、とくに必要と認められた場合は1歳6カ月になるまで(会社の育児休業等の制度によっては3歳になるまで延長できます)。

※育児休業等期間も保険料は免除されます。

### 産前産後休業終了後の標準報酬月額改定の特例

産前産後休業終了後に育児休業を取得せず復職し、育児等を理由に報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により標準報酬月額の改定をすることができます。

※標準報酬月額は、産前産後休業終了日の翌日が含まれる月以後の3カ月間に受けた報酬(支払基礎日数が17日未満の月は除く)の平均額により決定し、その翌月から改定されます。

※育児休業等終了後も標準報酬月額改定の特例があります。



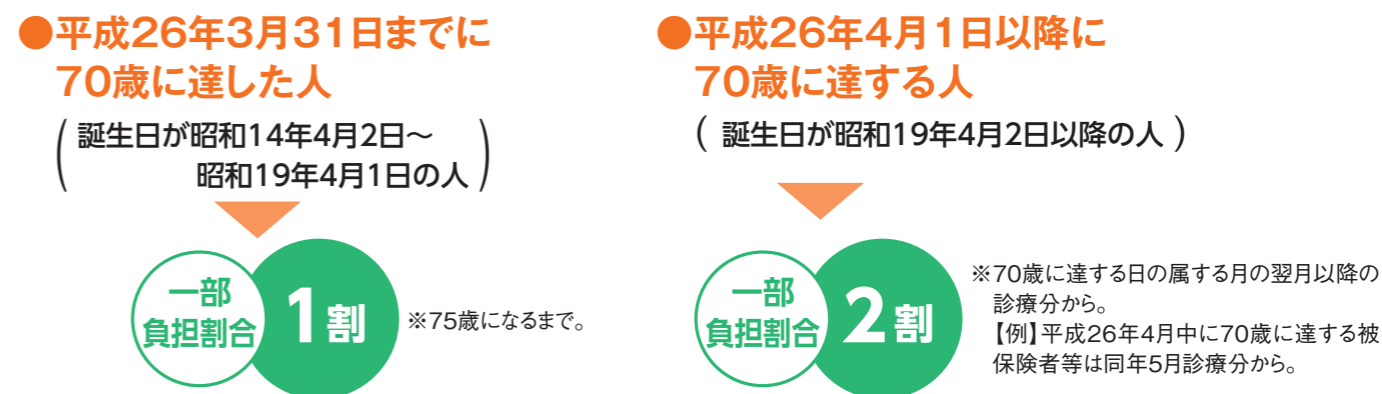
## 平成26年4月から 70～74歳の 一部負担割合を見直し



平成20年度以降、70～74歳の人(現役並み所得者を除く)の医療費の一部負担割合については、軽減特例措置により1割とされてきました。平成26年4月以降は、世代間の公平の観点から、高齢者の生活に大きな影響が生じることがないように、新たに70歳になる人(現役並み所得者を除く)から一部負担割合が2割に見直されます。

なお、現役並み所得者的一部負担割合は3割のまま変更はありません。

### 70～74歳の人(現役並み所得者除く)の医療費の一部負担割合



### 70～74歳の方は、健康保険証+高齢受給者証の提示が必要です

※高齢受給者証は健保組合で発行

●高齢受給者証の交付について

高齢受給者証が交付される場合	交付時期
被保険者または被扶養者が70歳になったとき	70歳の誕生月の月末ごろ(誕生日が月の初日の場合は前月末ごろ)
新たに被扶養者と認定された人が70～74歳であるとき	被扶養者に認定されたとき
標準報酬月額の変更により負担割合が変わったとき	月額変更のとき

●高齢受給者証の返却について

次の場合には高齢受給者証の返却をお願いします。

- 有効期限に達したとき
- 後期高齢者医療の対象者(75歳)になったとき
- 退職等により資格喪失したとき
- 月額変更により負担割合が変わったとき



# 平成27年1月から 高額療養費制度の 自己負担限度額を見直し



1カ月の医療費の自己負担限度額は所得に応じて異なりますが、平成27年1月からは、その所得区分がさらに細分化される予定です。

なお、70歳以上の自己負担限度額の見直しについては、4月の70～74歳の一部負担割合の引き上げにあわせて実施されています。

## 高額療養費制度における自己負担限度額等の見直し

70歳未満	見直し前	
		月単位の上限額
	上位所得者 標報53万円以上	150,000円+ (医療費-500,000円)×1% (4月目～:83,400円)
	一般所得者 (上位所得者・低所得者以外)	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% (4月目～:44,400円)
	低所得者(住民税非課税)	35,400円 (4月目～:24,600円)

平成27年1月以降	
	月単位の上限額
標準報酬月額83万円以上	252,600円+ (医療費-842,000円)×1% (4月目～:140,100円)
標準報酬月額53～79万円	167,400円+ (医療費-558,000円)×1% (4月目～:93,000円)
標準報酬月額28～50万円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% (4月目～:44,400円)
標準報酬月額26万円以下	57,600円 (4月目～:44,400円)
低所得者(住民税非課税)	35,400円 (4月目～:24,600円)

70歳以上	見直し前		
		外来(個人ごと)	月単位の上限額
	現役並み所得者 標報28万円以上	44,400円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% (4月目～:44,400円)
	一般所得者 (現役並み所得者・ 低所得者以外)	12,000円 (70～74歳は政令 本則24,600円)	44,400円 (70～74歳は政令 本則62,100円)
低所得者	II(住民税非課税、年金 収入80～160万円) I(住民税非課税、年金 収入80万円以下)	8,000円	24,600円 15,000円

平成26年4月以降			
70～74歳(3割・2割負担の者)	外来(個人ごと)	月単位の上限額	
現役並み 標準報酬月額 28万円以上	44,400円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% (4月目～:44,400円)	
一般 標準報酬月額26万円以下	12,000円	44,400円	
低所得者	II(住民税非課税、年金 収入80～160万円) I(住民税非課税、年金 収入80万円以下)	8,000円	24,600円 15,000円
70～74歳(1割負担の者)、75歳以上		据え置き	

※( )は、多数該当の場合の自己負担限度額

## 窓口負担軽減のため「限度額適用認定証」の申請を

入院予定のある人、毎月の通院費用が高額な人は、事前に「限度額適用認定証」の申請をしてください。

- 医療費が高額になったときのために高額療養費制度がありますが、いったん病院の窓口で自己負担分(1～3割)を支払わなければならず、さらに入院となるとまとまった現金が必要になります。
- 「限度額適用認定証」があれば、まとまった現金を用意する必要はありません。
- 70歳未満の人が入院するとき、「限度額適用認定証」を保険証と一緒に提示すれば、医療機関の窓口での支払いは上記の「自己負担限度額」が上限となります。



### Q 「限度額適用認定証」をもらうにはどうすればいいの?

**A** 事前に「限度額適用認定申請書」を提出することをおすすめします

入院前は「健康保険限度額適用認定申請書」を提出することをおすすめします。翌月に病院に提示してもさかのぼって認定はできませんので、ご注意ください。

※70歳以上の人の窓口での支払いは自動的に自己負担限度額までとなりますので申請の必要はありません。

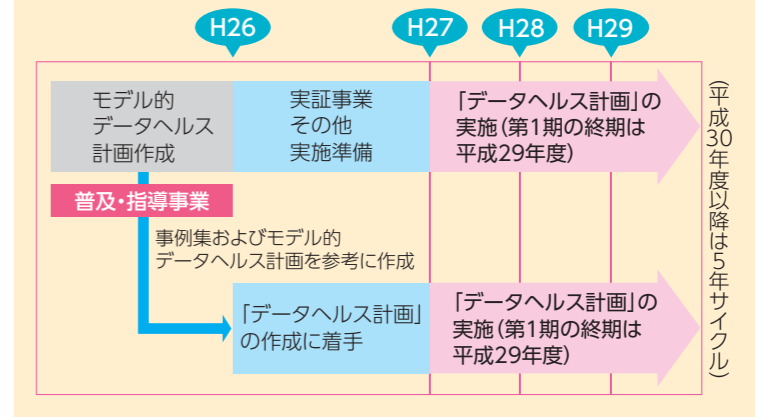
# はじまる「データヘルス計画」 ～健康長寿社会の実現をめざします～

平成26年度、健保組合は「データヘルス計画」の作成に着手します

平成25年6月、政府は、「日本再興戦略」で、データ分析に基づき、的を絞った保健事業を行うための「データヘルス計画」を盛り込みました。

当健保組合ではこの「データヘルス計画」を、「皆さんの健康増進」、「健保財政の改善」の実現に有効なツールであると捉え、積極的に計画策定に取り組む予定です。

### ●「データヘルス計画」の実実施スケジュール



(厚生労働省資料より)

## データヘルス計画って?

レセプト(診療報酬明細書)や健診情報のデータ標準化により、これまで困難だったデータによる傾向分析が可能となりました。これらの分析結果を用いて、皆さんの健康状態に応じた、健康づくり、疾病予防、重症化予防などの保健事業を効果的に実施しようとする計画が「データヘルス計画」です。これによって、今まで以上に効果的な健康づくりや疾病予防が可能になります。

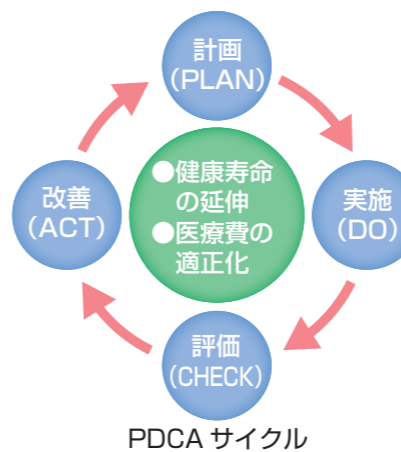


## どんなことをするの?

データ分析に基づき、効果的な保健事業を計画、実施し、効果を評価したのち、改善した結果を盛り込み、再度、計画立案し、実施していきます。このPDCAサイクルをまわすことで、より充実した、効果的な保健事業を実施します。

<具体的には…>

- 事業所と連携しての健康づくり(コラボヘルス)
- データ分析結果に基づく対象者を抽出した重症化対策
- 健診受診率の向上への取り組み
- ジェネリック医薬品に関する取り組み
- 前期高齢者(65～74歳)に対する健康指導 など

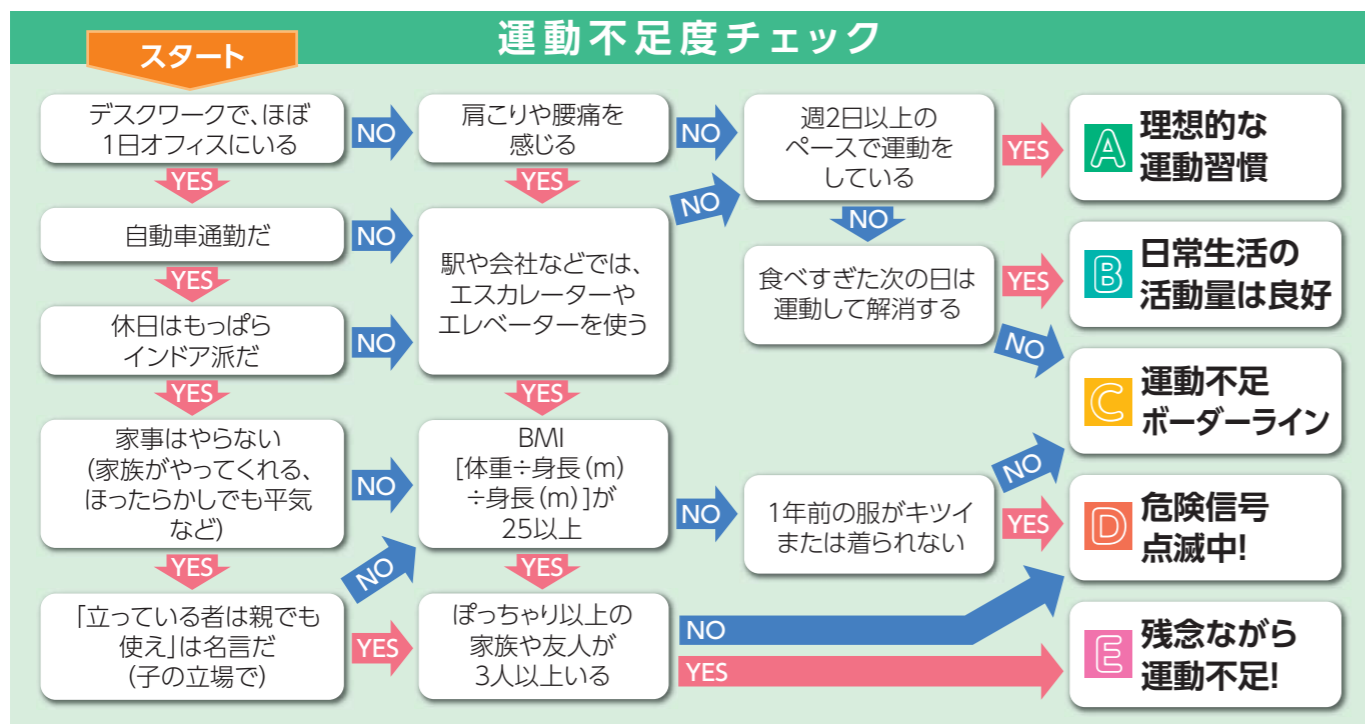


## 注目されるコラボヘルス

コラボヘルスとは、事業主や事業所と健保組合が協力、連携して、皆さんの健康増進を推し進めることです。データヘルス計画では、事業主と健保組合の連携も強く求められています。健保組合だけではなく、事業所と一体になって、皆さんの健康づくりに取り組んでいきます。

# 運動不足を解消しよう！ 運動不足度別オススメ運動

ダイエットやメタボ対策に、運動しようと決心している人もきっと多いことでしょう。  
そんなあなたにオススメの運動を診断してみましょう！ \*ひとつの目安として参考にしてください。



## 運動不足度別オススメ運動

### A 理想的な運動習慣

…今のペースで続けよう!

日常生活の活動量が多く、定期的に運動をしているあなたは、理想的な運動習慣が身についています。このまま続けていきましょう。

●**オススメの運動**  
ランニング、サッカー・野球などのチームスポーツなど

### B 日常生活の活動量は良好

…運動を取り入れて、プラスαの健康を!

日常生活の活動量が多いあなたは、特別な運動をしなくても健康を維持できているようです。楽しめる運動を取り入れて、プラスαの健康を手に入れましょう。

●**オススメの運動**  
水中エクササイズ、ジム通い、ダンスなど

### C 運動不足ボーダーライン

…このままでは体力が落ちていく!

決して太ってはいないし、健診結果も特別悪いわけではない…。しかし、楽な行動スタイルがクセになってしまうと体力は落ちる一方です。定期的に運動をしましょう。

●**オススメの運動**  
ウォーキング、ダンベル運動、ジム通いなど

### D 危険信号点滅中!

…日常生活での活動量アップ+運動を!

年々太ってきていることに気づいていながら、こっそり目をそらしているあなた。何もしないと太りやすくなり、病気のリスクも高まります。ぜひ運動を始めましょう。

●**オススメの運動**  
ウォーキング、サイクリング、ヨガなど

### E 残念ながら運動不足!

…ココロもメタボの可能性?!

はっきり言って「ズボラ」なタイプのあなた。危機感も足りないようです。日常生活で楽をしすぎないように注意し、休日は体を動かしてリフレッシュしましょう。

●**オススメの運動**  
散歩、窓や床の拭き掃除、ラジオ体操など

ホームページを更新しました!

センコー健康保険組合

検索



WEB 便りを更新しました  
「健康保険証の再発行手続き」など

「けんぽだより」が  
HP でも見られる  
ようになりました







フードコーディネーター  
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、  
餃子の具を使ったヘルシーなピ  
ザを教えてくださいました。

Change Gourmet

チェンジ

餃子

ぐるめ

ピザ

つついっくりすぎてしまう料理が、新しいヘルシーなメニューに大変身!!

## 「餃子の具」をつくろう!

材 料

300~400g



豚ミンチ …………… 150g	(調味料 A)
ハクサイ …………… 5枚	酒 …………… 大さじ2
白ネギ …………… 1本	ごま油 …………… 小さじ1
ショウガ …………… 1かけ	醤油 …… 大さじ1と1/2
	塩・コショウ …………… 適量

- ①ハクサイは軽く蒸してから細かくカットし、余分な水分を取り除いておきます。白ネギ、ショウガはみじん切りにします。
- ②ボウルに豚ミンチ、ショウガ、調味料Aを入れて混ぜ合わせ、粘りが出てきたらハクサイ、白ネギを加えてしっかりと混ぜ合わせます。

※ 100g で約20個分の餃子ができます。

餃子の具は

こんなメニューにも代用OK!

✓ 中華スープにそのまま入れて  
具としても使える

✓ ごはんと炒めて、  
チャーハンにするのもおすすめ

✓ 麻婆豆腐の具に代用して  
使うのにも便利

材 料

2人分

餃子の具 …………… 300g
薄揚げ …………… 大2枚
木綿豆腐 …………… 180g
すし酢 …………… 大さじ1
白味噌 …………… 大さじ1
ブラックペッパー …………… 小さじ1/2
粗びき粒マスタード …………… 小さじ1
ナチュラルチーズ …………… 少々
乾燥パセリ …………… 適量

つくり方

調理時間… 40分



①よく水切りした木綿豆腐(80g)、すし酢、白味噌、ブラックペッパー、粗びき粒マスタードをボウルに入れてミキサー等でペースト状にします。【写真①】



②ボウルに餃子の具、残りの木綿豆腐を入れて混ぜ合わせておきます。



③しっかりとボイルした薄揚げ1枚に、②を1/2量をのばしたら、さらにその上に①をまんべなく1/2量のばし、ナチュラルチーズをかけます。これを2個つくります。【写真③、④】



④180℃のオーブンに③を入れ、約15分焼き上げて、きつね色になったら取り出し、乾燥パセリをふりかければできあがり。

豆腐のソースや薄揚げの生地を使ったヘルシーピザ

## 残りギョーザの和風ピザ



塩分… 2.6g (1人分)

カロリー… 292kcal (1人分)