

口は健康の入り口シリーズ (162)



抜歯について 考えよう

はみんぐ歯科
歯科医師
長谷川 真理

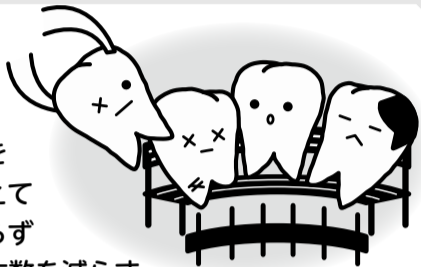


みなさま、こんにちは。はみんぐ歯科の長谷川です。お正月もあっという間に過ぎ、寒い日があったと思ったら春のような暖かい日もあり、体調を崩されたりしていませんか。

今日は患者さんもわたしたち歯科医療従事者も苦渋の選択の抜歯についてお伝えします。今、この記事を読んでくださっている方の中にも抜歯を経験されたことがある方もいらっしゃるかと思います。

抜歯を考えないといけないのは、

- ① 虫歯が進行している
- ② 歯周病が進行している
- ③ 歯の根が割れている
- ④ 他の歯や周りの歯ぐきを痛めるような向きで生えていたり潜っている親知らず
- ⑤ 矯正治療のために歯の本数を減らす
- ⑥ 永久歯がスムーズに出て来るのを邪魔していたり、なかなか自力で抜けない乳歯



どなたもきっと歯を抜くのは避けたいと思われるのではないのでしょうか。なぜなら永久歯(大人の歯)は抜いてしまったらまた生えてくることはありません。ですから、抜歯に至る前にできることは日常のご家庭での歯磨きと定期的な検診だと思われまます。虫歯や歯周病が進行しないように歯磨きをすることはとても大切です。検診で歯科医院でチェックをして歯石とりを行い、歯に負担がかかるようであれば噛み合わせの調整やマウスピースの作成もご提案できます。

いつも診療室でみなさんのお口とお姿を見ていて思います。最近の先輩方は本当に若々しい！わたしが幼かった頃から何十年も経ちますので生活様式や栄養状態ももちろん違うのですが、歯がたくさん残ってしっかり噛んでいる方はそれほど食べている物もお若かった頃と変わりがないのだと思います。ですのでお年を重ねてもいつまでもお若いられるのだと感じます。

まずはこの一年はこれ以上ご自身の歯を失わないよう気をつけていきましょうね。次回は抜歯後の処置についてお伝えします。

歯科医師・歯科衛生士募集中! 奨学金制度あります! お気軽にお問い合わせください!!

歯についてのご相談・診察予約は

医療法人はみんぐ



〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

おしほゼロ
Tel 052-691-6480

Tel 052-811-4182



いのちと健康をまもる
学習会

愛知県商工団体連合会共済会
学習会

健診の 重要性を 熱く語る!!



1月19日(日)労働会館にて、愛知県商工団体連合会共済会の「いのちと健康をまもる学習会」に、名南病院の吉岡事務長を講師としてお招きし、「癌について」「初期症状と予防」「健診の重要性」についてお話いただきました。

その後は、会場から病気や健診の受け方について質問が出されました。学習会後に実施した健康チェックではその結果に一喜一憂。会場で友の会への入会などの訴えをさせていただき、その場で5名の方の入会、協同基金の協力もいただきました。

松土 敏子



名南病院 吉岡事務長

調理師 募集中です!



名南病院、名南ふれあい病院では直営の厨房で働ける調理師(正社員)を募集しています。入院されている方の食事作りのお仕事です。

調理師免許の資格については問いません。資格のない方でも歓迎です。少し体力が必要ですが、お知り合いの方も是非ご紹介ください。

連絡先 ☎052-692-2388 人事担当: 小出(こいで)まで



名南会HP採用情報はこちらから。

名南会 法律相談

弁護士に相談できます

※事前に電話予約が必要です。
※電話の際、名南会社員、名南会健康友の会会員である旨、申し出てください。

初回
相談のみ
無料

随時(御相談に応じます)

弁護士法人 名古屋南部法律事務所

名古屋市中区正木4丁目8番13号
金山フクマルビル3階(金山総合駅南口から徒歩3分)
電話 052-682-3211

【平針事務所】

名古屋市天白区平針2-808
ガーデンハイツ平針1階(平針駅2番出口から徒歩3分)
電話 052-804-1251

高畑アクセス法律事務所

中川区高畑2-110サンライズ第2ビル2階
電話 052-362-3731



くらしの法律相談

弁護士法人名古屋南部法律事務所平針事務所
弁護士 林 翔太



相続登記の義務化について

Q 最近、法律の改正で、相続登記をしないと罰金があると言われました。ないのでは、登記しなくてもいいように思われます。

4年前に親が自宅を残して亡くなったのですが、疎遠の兄弟がいて音信不通で話し合いができていません。この場合、登記はしなくても大丈夫でしょうか。

A 空き家対策の一環として、令和6年4月1日から施行された法律改正で、①相続により取得したことを知った日から、②遺産分割協議の成立日から3年以内に、相続登記の必要があり、正当な理由のない違反には過料の対象になります。ただし、すでに生じた相続は、令和9年3月31日まで猶予があります。今回の場合、協議ができてい

登記手続の専門は司法書士さんですが、他にも管理できない不動産を国に引き渡すことができる場合のある制度もありますので、どのような制度を利用するか、まずは弁護士に気軽にご相談ください。





● 新たな班会や教室・サロンを地域に大いに増やし、仲間がつながる友の会活動をすすめていきます。

地域のコミュニティセンターなどを活用して活動拠点となる交流スペースを増やしていきます。

他団体とも協同して教室・サロンを企画・開催していきます。

● 安心して暮らせるまちづくりの取り組みを地域の諸団体と協力・共同して進めていきます。

● 友の会と地域をつなぐ担い手さんを増やしていきます。

● 名南会を支える取り組みとして協同基金積み立て通帳へのご協力を会員さんに訴えます。

● 病気の早期発見・早期治療のため、健診を受診し、周りにすすめます。

● 社会保障や平和について学び、みんなが安心して生活できるように取り組みをすすめていきます。

1万2千人の友の会へ

つながりを広げ、さらなる仲間増やしを進めていきます

2024年はコロナ禍の活動で教訓になった「つながり」を重視した活動を進めていく事を柱に取り組みをすすめてきました。役員・ボランティアも増え活動の幅も広がりました。2025年度はこの「つながり」をさらに広げ、いのちと平和を守り、安心して住み続けられるまちづくりをすすめていきます。

名南会健康友の会

2025年度方針(骨子案)

総会議事
リサイクルバザー

詳細はチラシをご覧ください。

内容：記念講演「世界に誇る平和のとりくみ」

愛知県原水爆被災者の会理事長 金本 弘さん

(インフルエンザ・コロナ等感染症拡大の場合は場所を変更する場合があります。)

日時：2025年4月12日(土) 13:00～16:30(予定)
場所：名南病院1階講堂



2025年度名南会健康友の会 総会のご案内

名南会の平和の取り組み

名南会は「無差別平等の医療・福祉」の実現とともに、人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対し、核兵器をなくし、平和と環境を守るという民医連綱領の実現を目指して、様々な平和の取り組みをおこなっています。今回は1月に緑区で開催された新春学習会と3月1日に焼津で開かれる3・1ビキニデーに職員を派遣しますので、その取り組みを紹介いたします。

1月11日(土)

緑支部新春学習会 於：鳴海第二団地101棟集会所

被爆の苦しみとノーベル平和賞受賞の喜びが伝わった

被爆体験には感極まって涙ぐみ、オスロの話には私たちがオスロに行ったような話が聞けて、金本さんの人間味が溢れていて、被爆の苦しみとオスロの喜びがしっかり伝わる、素晴らしい新春学習会になりました。

みどり支部 嶺村 君代



感動の被団協ノーベル平和賞受賞式に参加した愛友会理事長に、ぜひ話を聞きたいと新春学習会を開催しました。当日は73人の参加で会場を埋め尽くすほどの大盛況でした。

愛知県原水協・佐竹事務局長から、原水爆禁止運動の現状と愛友会金本理事長の紹介後、金本さんからはご自身の被爆体験とノーベル平和賞授賞式が開催されたノルウエーのオスロでの様子をお話していただきました。『僕はなぜ生きているのか』『何故被爆体験を語るのか』にはじまり、オスロでの『世界中が核兵器をなくそうとしていることの実感』『オスロの生活実態』がとてわかりやすく語られました。



新春
めいなん新聞
写真コンテスト

テーマ「私のとっておきの一枚」

～たくさんの思い出の中から
皆さんのとっておきを教えてください～

昨年に引き続き今回も実施しました写真コンテストに多数のご応募をいただきました。コロナ禍も世間的には落ち着きを見せ、投稿される写真もお出かけの際の印象に残った素敵な場面が増えました。2024年1年間のとっておきの一枚を是非ご覧ください。2025年は皆さんも投稿したくなるような素敵な場面に出会えることを祈念して。



木曾駒ヶ岳のライチョウ ♂ 復活!
(このまま順調に繁殖してほしいものです)
.....
大森 久紀さん



白馬の岩岳でネズコの巨樹に圧倒されました。
.....
土肥 カヅ子さん



横浜へ行った時の1枚です。水面に映る夜景が綺麗でした。
.....
田宮 浩司さん



久保 美奈子さん：心に残った風景長野県のお寺



ちびうささん：清津峡でのワンショット



佳作



としーざーさん：箱根 仙石原にて 私の大事な家族



新井 善江さん
大紀町日本一のふるさと村へ行ってきました。農家の暮らしを体験できて楽しい民宿です。女将は前衆議院議員の瀬古由紀子さんです。



のうさぎさん
短い秋の日を惜しむように黄色モンシロチョウが羽を休めていました。



永井さん
我が家に来て一年。猫たちもかなりリラックスして過ごすことができるようになりました。



マイマイさん：癒しをもたらす犬のぬいぐるみ



中村 仁美さん；ころんとしたかぼちゃ



どーもさん
岐阜のマチュピチュの映えスポット！
本当に綺麗でした！



小南 重人さん
ゲッコウ gecko ヤモリの ひなたぼこ



西浦 芳郎さん：タグボート

2月
1日
土曜日

中川診療所地域支部主催

防災講座

名古屋市の職員を招いて
ハザードマップ活用講座

名南会健康友の会中川診療所
地域支部主催の防災講座が、2
月1日(土)中川診療所1Fフロ
アにて14:00~15:30まで、市の
職員さんをお招きして開催しま
した。

参加者35名とたくさんの方に
ご参加頂きました。中川診療所
や僕の住んでいる場所は川と川
に挟まれた地域で津波や洪水な
どで川が氾濫したらどのような
対処したらいいのか?不安があ
りました。まずは市の職員さ
んがパワーポイントを使ってハ
ザードマップの説明・自宅を出
来る備え・防災アプリを使って
の家族との取り決めに教えてい
ただきました。私もあまり、避
難場所や緊急避難場所を知らな
かったのですごく勉強になりま
した。また、石川県で起きた地
震で、土砂災害によって孤立し
た集落と同じことが自分の地域
でも起こると考えられるので家
族や地域の方たちと連携などを
取りながら今日の防災講座で学
んだことを共有できたらいいと
思いました。

中川診療所地域支部 鬼頭



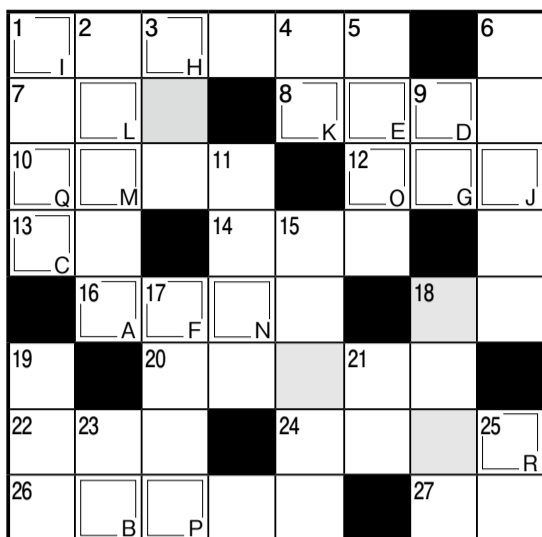
		日/曜日	班会	班会内容	班会場所	
みどり地域	中川診療所地域	3日(月)	14:00~ 東部班	いつでも元気「くらしの保健室」	徳重コミセン	
		8日(土)	10:00~ ひまわり班		みどりの広場	
		10日(月)	14:30~ 滝ノ水班		会員宅	
		21日(金)	14:30~ 桶狭間班		桶狭間公民館	
		24日(月)	19:00~ 大高班	茶話会	大高南コミセン	
		31日(月)	10:00~ たんぼぼ班		みどりの広場	
		第1月曜日	13:30~ うたごえ喫茶		みどりの広場	
		第2・4金曜日	13:30~ 太極拳	太極拳	鳴海第二団地101棟集会所	
		11日(火)	13:30~ 相生班	体操・ポッチャ	相生コミュニティセンター	
		15日(土)	14:00~ 野並ふれあい健康教室	マイナ保険証について・体操・ポッチャ	野並コミュニティセンター	
名南ふれあい病院地域	名南診療所地域	1日(土)	13:00~ ひまわり班	いつでも元気	会員宅	
		12日(水)	13:30~ はみんぐおしゃべりカフェ	脳トレ	ふれあい病院ラウンジ	
		18日(火)	14:00~ コスモス班	認知症予防の食事	会員宅	
		19日(水)	14:00~ なでしこ班	マイナ保険証について	呼続はみんぐ歯科	
		健康麻雀班・カラオケ班はおやすみです。				
		第1・4火曜日	13:30~ ポッチャ健康サロン	ポッチャ	豊田コミセン	
		第2・3木曜日	13:30~ 呼続ポッチャチーム	ポッチャ	呼続コミセン	
		第2・4水曜日	10:00~ 太極拳	太極拳	大地の丘笠寺(南区)	
		5日(水)	14:00~ たんぼぼ班	レッツ体操	中川診療所友の会ルーム	
		16日(日)	ひなた班		ひなたホール	
名南病院地域	名南診療所地域	第2・4木曜日	13:00~ 絵手紙教室		中川診療所友の会ルーム	
		毎週月曜日	10:30~ ストレッチ教室		ひなたホール	
		囲碁の会はおやすみです。				
		3日(月)	14:00~ 中根班	認知症予防	東中根公民館	
		4日(火)	10:30~ 名南診療健康学習会	体操	名南診療所	
		13日(木)	14:00~ 御剣班	班会のお誘いの訪問	会員宅	
		18日(火)	13:30~ 豊北・診療所合同班	茶話会・体操	伝馬コミセン	
		19日(水)	15:00~ 平郷班	認知症について	会員宅	
		21日(金)	14:00~ 北原班	健康体操	たまり場ひよこ	
		21日(金)	14:00~ 内浜・浮島班	えん下の話	会員宅	
28日(金)	14:00~ ひよこ班	呼吸器と心臓の病気について	たまり場ひよこ			
絵手紙班、絵手紙教室、編み物同好会はおやすみです。						
第2・4火曜日	10:00~ 健康体操	100歳体操ほか	伝馬コミセン			
第2・4金曜日	13:30~ ポッチャを楽しむ会	ポッチャ	伝馬コミセン			

※ 今後のコロナ感染状況によって中止になる場合もございますので、ご了承ください。

クロスワードパズル

第223回

出題 大森 久紀
名南診療所 所長



正解者の中から抽選で3名の方に図書券をさしあげます。

【応募要項】締め切り3月31日(月)
※答えをハガキで下記まで送ってください。

〒457-0841
名古屋市南区豊田五丁目15-18
名南会本部事務局パズル係

「めいなん」新聞への感想や近況などをぜひお書き添えください。その他、詩・短歌・マンガ・写真などの投稿も募集しています。

608号の答えは「ウツクシキタコアガリケリコジギョヤ」
27通の応募があり、26通正解。

(当選者)
青山 賢一さん(南区観音町)
浜中 文坪さん(南区泉楽通)
大島 里江さん(南区豊)

608号の答え

じ	ゆ	う	ご	や	こ	し
ん	が	い	り	よ	く	
り	つ	い	く	う	そ	う
き	み	な	ち	す	け	
し	き	た	り	い	し	つ
や	こ	め	ち	ど	り	
ま	け	ん	き	あ	ん	き

【パズルの解き方】クロスを解いてA~Rにはいる文字を順に並べて、出来た言葉を答えてください。グレイのマスには「ふれあい」の文字が入ります。

小林一茶の俳句

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R

よこのかぎ

- 1 アルフレッド・ノーベルが発明した爆薬
- 7 スマホの「○○○モード」とは、飛行機に乘る際に利用することが多い
- 8 大腸がん検診は、2日間の○○○○により検査します
- 10 「○○○○から墓場まで」とは、第二次世界大戦後のイギリスにおける社会福祉政策のスローガンである
- 12 東山動物園の人気者
- 13 観光名所「鳴門の○○湖」
- 14 うっかりしていて心の行き届かないこと
- 16 東雲「夜明けの空が東方から徐々に明るんでゆく頃」のこと
- 18 「赤毛の○○」は、カナダの作家・モンゴメリの長編小説
- 20 「少子○○○○」は、現在の日本が直面する大きな問題
- 22 社会習慣として決まっている、人と接するときの正しい態度
- 24 喫茶店やレストランに行くと、通常お水とこれが最初に出されます
- 26 「程よい○○○○」とは、両者にとってストレスにならない程度の関係のこと
- 27 八十一

投稿 読者のひろば

惣菜屋さんで夢でした!

昨夜はクリスマススイブでした。自宅と息子家族のために18種類の惣菜を作りました。夕方お嫁さんと孫たちが取りに来ましたが、気に入ってもらえたのか心配です。行事は大切にしたいので、その行事で作ったお料理、プレゼント等を息子が結婚してから小さなノートにつけていますが、さすがに18種類は最高でした。よく考えてみると、私は惣菜屋さんを開くのが夢だった様です。

南区豊 畔柳 恵子 さん

新しい友との出会いに 人生を考える

新しい友との出会いが続いている。どの人も自分らしい生き方をしている。すばらしい。自分はどうかなんだろうと問い直している。残された人生を考える日々。

緑区伊賀殿 嶺村 君代 さん

コロナウイルス

師走のある朝、微熱からぐんぐん熱は上がり、お昼前には39度近くにまでなっていました。かかりつけの内科に電

話したところ夕方6時に来院するよう勧められました。しかし、発熱による関節痛も半端ではありません。暗くなって病院まで運転していくのも不安です。結局午前中に内科へ。コロナもインフルも陰性でした。翌日10時半に再検査し、コロナと判明。発症後12時間を過ぎないと検査に引っかかるらしいです。今でも私はマスクを着用しコロナの予防に努めています。世の中にはまだコロナウイルスが姿を変え存在していることを思い知らされました。3日間です。コロナに近く痩せてしまいました。コロナに近

天白区久方 甲斐 万里子 さん (ペンネーム)

名南病院では毎日夜 20 時 30 分まで救急外来を実施しています。

名南病院では、日曜日・祝日の8時30分から20時30分の間、救急外来を実施しています。急病でお困りの際は、お電話でご連絡頂き、救急外来をご利用下さい。

(夜診が休診の火・木曜日、午後から休診の土曜日も、20時30分まで救急外来を実施しています)

名南病院 TEL 691-3171(代) FAX 691-0200 予約専用 0120-10-3171

診療科目 内科・小児科・外科・整形外科・泌尿器科・循環器科・消化器科・皮膚科・呼吸器科・神経内科・放射線科・リハビリテーション科

午前	受付 8:30~11:30 診療 9:00~12:00
夜	受付 4:50~6:30 診療 5:00~7:00

※リハビリ・物療の夜診：水曜日 ※皮膚科：月・火は9:00~11:30 金は9:00~10:30

内視鏡検査 胃：火・木・金の午前、第3土の午前
大腸：月・水・木・金の午後
気管支：火の午後

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	内科 1 三宅 内科 2 青山 内科 3 (西村由理子) 内科 4 (早川幸博) 内科 5 中島	小南 高木 青山 (多湖) 伊藤有史	小南 野田 名市大(前田智代) (西村由理子) 伊藤春見	黒田 加藤晃佑 伊藤有史 名市大(加藤千絵)	三宅 黒田 名市大(伊藤栄) 名市大(磯野) 蔭山	内科医交替 内科医交替 非常勤医師	
午前	小児科 吉岡	皮膚科(安田) 早川	鈴木(乳腺・甲状腺) 皮膚科(安田)	鈴木	鈴木	皮膚科(安田)▲ 早川(第1のみ) (長谷川誠)第2~5	鈴木(乳腺・甲状腺)隔週
午後	特診 長谷川(リウマチ) 竹中(ギプス・骨粗鬆症) 吉岡(こころと発達) (第1・3・5)	整形(竹中)●	整形(長谷川健)	整形(竹中)●	整形(長谷川健)	整形(長谷川健)	整形(竹中)●
夜	内科 1 小南 内科 2 黒田 内科 3 野田 内科 4 (前田真吾) 内科 5 中島	三宅(糖尿病) 蔭山(糖尿病) 加藤(糖尿病) 内科医(内科外来)	小林(ものわずれ外来) 吉岡(こころと発達) (第1・2)	三宅 岡田★ 高木 (長尾) (山本)17:30-19:30	鈴木(乳腺・甲状腺)■ 早川	鈴木(乳腺・甲状腺)■ 早川	●整形(竹中)11:00 まで ▲皮膚科10:30まで ★17:00~心エコー、 17:30~19:00診察 ◆鈴木(乳腺・甲状腺) →隔週 ■鈴木(乳腺・甲状腺) →隔週 ※整形: 月18:00~19:30 水17:30~19:00
診	外科 1 泌尿器(前田基博) 外科 2 外科 3 整形(松本・神原)※	泌尿器(前田基博)	鈴木(乳腺・甲状腺) 早川	整形(鈴木・寺部)※			

名南ふれあい病院 TEL 691-0041(代) FAX 692-5732

診療科目 内科・外科・小児科・呼吸器内科・整形外科・リハビリテーション科・放射線科

外来・一般外来、どなたでも受診下さい。*もの忘れ外来は4/15にて終了

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前		名市大(野田)	黒田 外科(早川)	小松 外科(岡根)	(古田) リハ外来(早川)	小林	村松(第2・4・5週) 第1・3週休診
午後							

名南介護老人保健施設 **かたらいの里** TEL 691-8085 FAX 692-5732 通所リハビリテーション (月)、(火)、(水)、(木)、(金)、(土) 9:30~15:40

名南ヘルパー繋ぎずな TEL 694-7203 FAX 692-7092

名南診療所 TEL 691-2497(代) FAX 692-2667

診療科目 内科・呼吸器内科
名南診療所リハビリ(月)~(土) 9:30~15:50
デイサービス庵 (月)~(土) 9:30~16:40

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前診		大森			名市大(西脇)	大森	非常勤医師*
午前(訪問診療)			大森・久保田	大森	(劉)	青山	*土曜日 第1週は道川、 第2週は藤田、 第3週は指尾、 第4・5週は渡邊
午後(訪問診療)		大森・青山	大森・青山	大森・(土井)	大森・(福岡)週 早川(外科)	青山	

名南訪問看護繋ぎずな ※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。 TEL 698-7307 FAX 698-7308

中川診療所 TEL 301-2631(代) FAX 301-3018
診療科目 内科・小児科
中川診療所アヒまわり(月)~(土) 9:30~15:40

曜	日	月	火	水	木	金	土*
午前診	1診 山口 2診 名市大(加藤)	山口 名市大(田中)		山口	山口(第1週) 高木(第2~5週)	山口	山口 名市大(中野)
午後	山口(訪問診療)	山口			吉岡モモ(小児科)	山口	*土曜日 第1・3・5週は中野 第2・4週は山口
夜診	名市大(山邊)				(山田)		

ヘルパー繋ぎひなた TEL 309-3013 FAX 309-3014 住宅型有料老人ホームひなた TEL 301-7705 FAX 309-3014

名南会 診療案内

1月25日(土)

より良い医療・福祉の 実践に向けて学び

第41回 名南会学術集談会

1月25日(土)14時より名古屋港会館にて、5年ぶりに名南会学術集談会を現地開催し、68名の職員が参加しました。全体会講師に藤田医科大学准教授の大杉泰弘氏をお招きし、「中小病院の魅力を見直し」をテーマに、「中小病院の魅力を見直し」と題して講演いただきました。

職員が現場で学んだ経験や研究を発表する分散会では、「地域から求められる医療・介護」、「人権」をテーマに、パワーポイントを用いた発表以外に、ポスターセッションという新しい方式で発表する会場も1つ設け、合計3つの会場で24演題の発表がありました。久しぶりの現地開催でしたが、演題も参

加者も多く集まり、現地開催ならではの活発な意見交換ができました。

名南会学術集談会実行委員会事務局
(本部事務局総務課) 遊谷 佐智



簡単!! 健康体操

今月の運動 歯磨き中に できる運動

名南ふれあい病院 リハビリテーション課

理学療法士 味田 明寿香、松村 康平、高城 麻衣、長井 脩
～元気にイキイキ～



かかとつま先上げ



- ①どこかに手をつき背筋をまっすぐ伸ばして立ちます。
- ②かかとをあげて少し止まり、元の姿勢に戻る。
- ③つま先を持ち上げ少し止まり、元の姿勢に戻る。

バックキック



- ①どこかに手をつき背筋をまっすぐ伸ばして立ちます。
- ②そのままゆっくりと片足を後ろに引き上げます。
- ③ゆっくりと足を戻し、元の姿勢に戻ります。

出展：名古屋市 名古屋医師会

健康レシピ

名南病院 栄養課
調理師 岩間正樹



ムニエルの 黒酢ソースがけ

*** 材料 (1人分) ***

- 魚(今回はさわら) ……一切
- 下味の塩 ……適量
- 小麦粉 ……少量
- バター ……少量

ソース

- 黒酢 …… 20cc
- はちみつ …… 4.5g
- 醤油 …… 1cc

***** 作り方 *****

1人分 エネルギー172kcal 塩分0.9g

- ①ソースはすべて合わせ半分程度まで煮詰めとろみをだす。(一人前だと作りにくいので5人分ぐらいが作りやすい)
- ②魚は下味をつけ。小麦粉をまぶし、バターソテーする。
- ③お皿に盛り付けソースをかける。



酸味があるので、脂身の多いお肉でも美味しいと思います。