

一人は万人のために
万人は一人のために

6月15日現在
組合員数 41,141人
出資金 13億7,058万円

からだをくらし

発行所
 広島医療生活協同組合
〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目19-6
TEL (082) 879-8124 FAX (082) 879-8182
機関紙編集委員会
ホームページ www.hiroshimairyo.coop
健康まちづくりセンターEメール
kenmati@hiroshimairyo.or.jp

健康

健康は病気がないこと？怪我をしてないこと？
病院は病気を治すところ？怪我をしないと行かないところ？


ってなんだろう？



健康とは、世界保健機関(WHO)の定義では「肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない」とされています。では社会的に良好な状態とは厚生労働省によると「他人や社会と建設的でよい関係を築けること」とされており、地域の集まりや家族・友人関係の構築が健康にとって重要な要素であることを示しています。

医療福祉生協連の健康観では「昨日よりも今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあつて楽しく明るく積極的に生きる」としており、広島医療生協も班活動やサロンなどの取り組みを行っています。一見健康とは関係がないと思われるお喋り班や趣味の班会も、健康増進につながっています。

広島医療生協 健康ウォーキング



Health 健康
Promotion 増進
Hospital 病院

広島医療生協の取り組み

HPHとはHealth Promotion Hospital & Health Servicesの略で、健康増進拠点病院、そしてその理念を持った病院のネットワークという意味です。日本では121の医療事業所が加盟しており、患者の健康を維持・向上させるために必要なケアを提供という目的の下、健康促進を通じて、患者がより良い生活を送るための支援を行います。


広島医療生協では地域の健康づくりにも積極的に取り組んでいます。組合員向けの健康チェックやサロンなどの班会を通じて、健康意識の向上や予防活動を支援しています。地域社会に根ざした医療施設として、地域の健康状態の向上に貢献していきます。

また、患者・地域住民だけでなく職員の健康増進のための腰痛予防体操などを行っており、広島共立病院ではWHO国際カンファレンスでスペインやアメリカ、イタリアなどで発表を行っています。



ばんきに
えがおで
みんな
肉体的
精神的
社会的
健康





虹の旗

この土地に越してきて半世紀近くになる。残っていた田んぼの跡に住宅が並んでいる。近くの山に戦国時代の遺跡があり、里には日露戦争の記念碑が立っている。五百年前・二百年前に人々はこの地域でどんな家に住みどんな暮らしをしていたのだろうか。そんな思いをしながら団地内を散歩している。古くなった家は壊されて、二台分の駐車場を備えた今風の家が建ち、共働き世代が住んでいる。家々の庭には花が咲き木は茂り平穏な暮らしが営まれている。

戦のある時代を生き延びた命が、今の私たちの命に繋がっている。だが今、岸田政権は軍備費を増大している。これから数百年先にこの地域で人々はどんな家でどんな暮らしをしているのだろうか。戦争への道止め、平穏な生活を引き継ぐ責任を感じている。もちろん、核兵器は(H・I) いない。

研修医 レポート

おんせん県おいた

広島共立病院 初期研修医 宇津木 聖章



皆さん、初めまして。この度四月から研修医として広島共立病院で働いております。宇津木聖章と申します。初めての研修医レポートです。紹介をさせていただきます。広島県広島市出身、佐南区にあるAICJ中学・高校から、大分大学へ進学し、この春無事に医師になることができました。今回は大学生時代に過ごしていた大分の魅力を少し紹介させていただきます。

「おんせん県」とも呼ばれています。県内では地球上にある十一種の泉質のうち、放射能泉を除く十種をも楽しむことができます。また「九州の屋根」であるくじゅう山群などの山々や、周防灘、伊予灘、豊後水道にも面して自然に恵まれており、一年を通して山と海の幸が両方楽しめる県でもあります。大分定番の郷土料理といえば、ブランド魚の関アジや関サバなど、旬の魚の切り身と甘めの醤油ダレで漬けた「りゅうきゅう」という郷土料理です。また鶏肉の消費量が日本トップクラスで、とり天や中津からあげなど



の鶏肉料理も親しまれています。それ以外にも美味しい食品・食材がたくさんあります。広島からは一泊二日もあれば十分に楽しめる距離にあり、美味しい山と海の幸を食べ、温泉に浸かり、自然の中でゆっくりと時間を過ごし、日頃の疲れをとるにはぴったりの県です。機会がありましたら是非一度立ち寄ってみてください。

看護師 レポート

広島共立病院 緩和ケア病棟 紹介します

広島共立病院 緩和ケア認定看護師 伊東 哲朗



広島共立病院 緩和ケア病棟は、二〇一四年新棟ができた年に開設され、癌による痛みや症状コントロールがうまくいかない患者さんの苦痛緩和する治療を行っています。また患者さんや家族の精神的、社会的苦痛緩和のケアも行っており、家族との面会や一日一日を有意義に過ごしてもらうためにデイルームでイベントや趣味、リハビリなど本人の希望に添った日常や行事も行っています。

五月にはコロナ禍でずっと中止していたイベントも再開となり、三年ぶりにピアノボランティアさんによるミ

二演奏会を行いました。久しぶりにデイルーム

に沢山の人が集まり、ピアノ演奏を拍手したりしてその場を共有することができ癒しの時間になりました。「三年前はこんなことを当たり前にしていたな。これぞ緩和ケア」って感じでした。日常が戻ってきた喜びを感じる一場面でした。

また別の日には患者さんが趣味で持ってきたギターを使って、デイルームで作業療法士と楽しそうにリハビリ(練習)している様子は、身体的苦痛を忘れること



ができるとても大切なひとときだと思います。このように緩和ケア病棟では看護師が毎月

お楽しみイベントを企画し、癒しの時間を作り心のケアも行っております。

6月 理事会だより

(6月17日 開催)

1. 第64回通常総代会の運営と組合員活動について

総代会運営の最終確認と総代会アピール「憲法を守り戦争も核兵器も無い平和な世界を」(案)を承認しました。支部総会の開催状況と、事業所の仲間増やしの取り組みが報告され、新型コロナの5類引き下げ以降、各所で青空健康チェックが再開され組合員に喜ばれていることなどが報告されました。

2. 2023年度理事会予定について

今年度の理事会・常務理事会・理事会事業所管理部合同会議の日程について提案があり承認しました。

3. 銀行借り入れの繰り上げ返済について

広島銀行からの借入(当初8,000万円)について、固定金利期間が終了したため、借入残高2,705万円を一括繰り上げ返済することの提案があり承認しました。

4. 2022年度の経営のまとめと課題について

経営委員会より提案され承認しました。

職場紹介シリーズ ~第36回~

広島共立病院 後継者育成部



◀ 高校生医師体験より

後継者育成部は、【医療の担い手を確保し、地域社会に貢献できる人材育成を支援する】を目的とした職場です。メンバーは事務2名と看護師1名です。医療系学生の就職活動はもちろん、臨床現場での実習や新入職員研修のサポートに尽力しています。また、『地域の健康を守る医師』を確保するため医学生との繋がりを大切にしており、毎年3名の臨床研修医を受け入れ、研修医の目標や思いに寄り添いながら研修スケジュールの組み立てを行っています。他にも、地域の学生さんの職場体験・職業講話や医師・看護体験を通して医療職の魅力を伝える役割も担っております。

これからも、地域の皆さまと共に歩むことのできる人材の育成に取り組んでまいります。

子育てコラム No.9

共立どんぐり保育園 副園長 小川 智美



「みてみて！わたしの歯」

「歯と口の健康週間」にちなんで、保育園では歯にまつわる絵本を読んだり、自分の歯をテーマに制作をしたり、子どもたちと歯について話をしたりしています。ミルクを飲む赤ちゃんは歯がないけれど、ごはんが食べられるようになってきたら歯が生えてきて、年長さんになる頃には子供の歯が抜けて大人の歯になって：（子どもたちは



歯が抜けたところを誇らしげにみせてくれます」と、数年でこんなにも変化していく、私たちの歯。歯はどうしてあるの？虫歯はどうしてできるの？等「知りたい」意欲がいつばいの子どもたちと一緒、大人も改めて歯の大切さを学んでいます。六月にこーぷ共立歯科の先生に保育園に来てもらい、歯の検診をしました。

介護職員(常勤・パート)募集中!!

広島医療生活協同組合ではさまざまな介護事業を展開しており、介護職員(常勤・パート)を募集中です。ご連絡お待ちしております！

- 主な勤務場所:ふれあいセンター協同(安佐南区西原)
- 常勤:196,300円~ (基本給+処遇改善手当+ベースアップ手当 別途、各種手当アリ)
- パート:職種等によって異なります。お気軽にお問い合わせください。
- 連絡先:☎082-874-0455 ふれあいセンター協同 岡田

広島医療生協の介護・福祉事業案内

あすなる生協診療所 ☎(082)845-5234
・デイサービス(通所介護) ☎(082)841-2021

沼田診療所 ☎(082)848-4486
・デイサービス(通所介護) ☎(082)848-4486(代)

・広島市安佐・安佐南地域包括支援センター ☎(082)879-1876
・広島共立病院デイケア(通所リハビリ) ☎(082)879-1111(代)
・広島医療生協居宅介護支援事業所 ☎(082)879-1870
・もみじ訪問看護ステーション ☎(082)877-0231
・メディカルフィットネス共立 ☎(082)879-1126
・協同短期入所生活介護事業所 ☎(082)225-7188

ふれあいセンター協同 ☎(082)874-0455
・デイサービスひまわり ☎(082)874-4085
・居宅介護支援事業所 ☎(082)874-4115
・小規模多機能ふれあい協同 ☎(082)555-5188
・ヘルパーステーション虹 ☎(082)225-7790
・定期巡回ふれあい協同 ☎(082)555-1768
・訪問看護ステーションふれあい協同 ☎(082)555-1768

・共立ひよこ保育園 ☎(082)831-8388

・共立どんぐり保育園 ☎(082)577-1152



津田診療所 ☎(082)812-2048
・デイケア(通所リハビリ) ☎(082)812-2048(代)

三次地区
・訪問看護ステーションえのかわ ☎0824-64-8444

お知らせ

地域まるごと健康づくり♪医療・介護の専門家がアドバイスします

健康教室「骨折について」

- 講師:広島共立病院 整形外科 整形外科病棟医長 森 雅典
- 日時:2023年7月22日(土) 14:00~
- 場所:安佐南区総合福祉センター 6階大会議室 (安佐南区中須1丁目38-13)
- 参加方法:申し込み制(当日参加可能)
- 参加対象:地域住民のみならず

高齢者いきいき活動ポイント対象! 1ポイント

参加費 無料

地域の皆さまの健康づくりをサポートさせて頂いています。お気軽にお立ち寄りください。お待ちしております♪

■お申し込み・お問合せ先:広島共立病院 地域連携部 TEL 082-879-1111



広島医療生協 公式LINEのお知らせ

リアルタイムで情報を届けたい!

- 登録すると...
- 医療生協の活動や医療・介護・保育の情報
 - 健診センターより 保健師のお役立ち情報や予約の空き情報などが届きます

友だち募集中

登録簡単



広島医療生協 イメージキャラクター「ギョウとちゃん」

地域の困り事の相談窓口!

- お困り事があるときは...
- トークからメッセージを返信ください。担当部署へつなぎます(返信の際は、お名前と連絡先をお忘れなく)

登録しても管理者とのみつながり、他者とはつながることはありません。(管理者にも個人情報が入りません)

ご安心ください

広島医療生協の各診療案内 2023年7月～

広島共立病院

宍佐南区中須二丁目20-20 TEL:082-879-1111 FAX:082-879-1146
ホームページアドレス http://www.hiroshimairyu.or.jp メール kyoritsu@hiroshimairyu.or.jp

Table with columns for department (健診, 内科, 脳神経内科, etc.), time, and staff names. Includes appointment status (予約制) and specific staff assignments for each day.

津田診療所 宍佐北区可部二丁目13-22 TEL:082-812-2048

Table for 津田診療所 showing staff assignments for 内科 (Internal Medicine) on weekdays and weekends.

沼田診療所 宍佐南区伴東七丁目38-10 TEL:082-848-4486

Table for 沼田診療所 showing staff assignments for 内科 (Internal Medicine) on weekdays and weekends.

あすなろ生協診療所 宍佐北区口田一丁目10-1 TEL:082-845-5234

Table for あすなろ生協診療所 showing staff assignments for 内科・小児科 (Internal Medicine/Pediatrics) on weekdays and weekends.

コープ共立歯科 宍佐南区中須二丁目20-39 TEL:082-830-5181

Table for コープ共立歯科 showing staff assignments for 午前 (Morning), 午後 (Afternoon), 夜間 (Night), and 往診 (Home visits).

広島共立病院 通院用 無料送迎バス時刻表

(平日・土曜日ダイヤ)

上安駅～大町駅～広島共立病院コース

Table showing bus departure and arrival times for the route from 上安駅 to 大町駅 to 広島共立病院.

※定員13名通勤バスでの運行となります。

(平日ダイヤ)

フジグラン緑井～広島共立病院コース

Table showing bus departure and arrival times for the route from 緑井 to 共立病院.

(土曜日ダイヤ)

フジグラン緑井～広島共立病院コース

Table showing bus departure and arrival times for the route from 緑井 to 共立病院 on Saturdays.

●第2・4土曜日、日・祝日、その他病院休診日の運行はありません。

※交通事情によりダイヤが乱れる場合もございますのでご了承ください。

健診センター

TEL 082-879-1223 FAX 082-879-6891

療養の心配事相談

TEL 082-879-1111(代表) (月)～(金) 9時～午後4時30分 広島共立病院

※上安：喫茶「いくせい」前 ※大町：JR大町駐車場北側 ※緑井：フジグラン緑井セブンイレブン前

【問題】下記のあてはまる熟語を表から消して最後に残った漢字を並べかえて四字熟語にして下さい。

- ①アメリカやカナダで感謝祭に食べる「ターキー」って何？
②囲碁や将棋などで、一方が負けを認めて勝負がつくこと
③カーブで背番号「97」。長打力が自慢の外野手は？「〇〇〇〇選手」
④こうしような趣味を持つ
⑤今日のお昼ごはんはラーメンにしよう
⑥「天空の城」と呼ばれている兵庫県にある城は？
⑦越後の龍と言えは「〇〇〇〇」
⑧不毛←→〇〇
⑨骨折り損のくたびれ儲け
⑩しゃこうカーテンをつける
⑪さんごの装飾品
⑫くれなずむ空
⑬「烏鷲の争い」は〇〇で対決すること
⑭泣いて暮らすも一生。〇って暮らすも〇〇
⑮ベトナム
⑯城の裏口にある門。「〇〇門」
⑰感情←→〇〇
⑱ラベンダーの香りのほうこうざい
⑲ひとえに君の努力のたまものだ
⑳アルコール飲料
㉑大形の一日花をつける「ふよう」
㉒かしわでをうつ
㉓資料をはいふした
㉔いかなご
㉕解決のいとぐちをつかむ
㉖天然記念物の「やまね」



Answer box with the character '答え' and four empty slots for writing the answer.

漢字クイズ



Grid of 8x8 kanji characters for the word search puzzle.

ハガキに答えと住所、名前、年齢、職業、感想、近況を明記しお送りください。正解者には抽せんして図書カードをプレゼントします。
◇宛て先 千七三二一〇二二 広島市安佐南区中須二丁目一九一六 広島医療生活協同組合
◇締切は八月十五日
クイズ五月号の正解は、「竹頭木屑」(つまらぬ物でも役に立つことがあるので粗末にしないこと)でした。
①和蘭石竹 ②八分 ③天秤 ④僅差 ⑤俗界 ⑥大分 ⑦五十 ⑧古豪 ⑨呆気 ⑩羚羊 ⑪大根 ⑫桜魚 ⑬清濁 ⑭澆刺 ⑮粗熱 ⑯雪駄 ⑰守備 ⑱案山子 ⑲念力 ⑳石原貴規 ㉑鱈腹 ㉒九十九 ㉓概 ㉔半寿 ㉕微温湯 ㉖否賦 ㉗端折
正解者は六十一人でした。
当選者
佐々木信幸様(口田南)
横島 節子様(あさひが丘)
正木 寛子様(安東)
細田 利美様(安東)
通山宏一郎様(川内)



歴史紀行

連載第四十三回

被爆の実相 その⑧

慈仙寺の墓石

平和公園のある「中島」の州の北の突先、太田川が本川と元安川に分かれる相生橋のTの字の下の部分と接する辺りは、昔は「慈仙寺鼻」と呼ばれ今より細く天狗の鼻のような形で旅館や商家が川べりまでぎっしり建ち並んでいました。その名の由来となったのが慈仙寺。原爆の子の像の丁度西側辺りにこの浄土宗西山派のお寺がありました。敷地内には墓地があり、



▲慈仙寺の墓石

一九四五年八月六日、ほぼ爆心直下のこの寺ではほとんどの墓石は吹き飛んでしまいました。一ただけ現地に今も残され語り伝えられているものがあります。広島藩浅野重臣の墓で、元禄二年(一六八九年)の建立。二層になった石の台座の上にとっしりと大きな墓石が置かれたのはそのままですが、その上に乗せられていた石の五輪が爆風で周りに吹き飛び地面にめり込んでいます。驚くべきことに一層目二層目の台座石の間が片側だけ数cm上にあがったまま傾いて止まっています。これは秒速四四〇mと言われ、凄まじい爆風によりこの重い墓石が浮き上がり、その時出来た隙間にいくつもの石片が飛び込んでしまったのです。挟まった石片は傾いた墓石を支えたまま今日に至っています。平和公園として一帯が整備される中でも(一六八九年)の建立。二層になった石の台座の上にとっしりと大きな墓石が置かれたのはそのままですが、その上に乗せられていた石の五輪が爆風で周りに吹き飛び地面にめり込んでいます。驚くべきことに一層目二層目の台座石の間が片側だけ数cm上にあがったまま傾いて止まっています。これは秒速四四〇mと言われ、凄まじい爆風によりこの重い墓石が浮き上がり、その時出来た隙間にいくつもの石片が飛び込んでしまったのです。挟まった石片は傾いた墓石を支えたまま今日に至っています。平和公園として一帯が整備される中でも

クイズ回答

ハガキより 組合員の声

- ◆昨年引越時に思い切ってずいぶん整理しました。しかし、先日探し物でゴソゴソ。なんと布切れ、編み途中の毛糸やレース糸等々。まだ何かに使えると残しているものですねえ(笑) 竹頭木屑でしょうか…しっかり活用していきたいです。(川内、A・Y、74才)
◆5月27日・28日は「比叡山国際スカイラン」の給水ボランティアに行ってきた。コース途中にある給水所へ前日に水を担ぎ上げる作業と、大会当日、ランナーの頭や顔・手に水をかけるサービスですが、当日は気温が低く、大量の水が余ってしまった。せつかくの水を捨てて帰りました。(亀崎、H・T、81才)
◆新入職員さんの紹介、興味深く拝見しました。頑張ってくださいね。俳句・短歌のコーナー、楽しみにしています。大腿骨頸部骨折して8月に1年になりますが、定期検診に通いながらリハビリ頑張っています。(祇園、K・I、63才)
◆いつの間にか7回目の年々を迎える事になりました。主人を看送った後、傷心の日々を送っていましたが、グランドゴルフやフラダンスの仲間の皆さん達からプレー・プレーの応援をいただき、現在では週5で出かけ、楽しく穏やかな日々を送っています。クイズ大好きおばさんより(川内、S・M、84才)

組合員活動

5月30日(火)、新入職員研修で地域の活動に参加!!

共立地区




みんなで楽しく交流!
<安ふれあいセンター>

あすなる地区



ゴキブリ団子を作りました。
<組合員ルームあすなる>

ふれあい地区



「協同のあゆみ」など医療生協の歴史を学びました。<ふれあいセンター協同>

佐東地区



班会体験!先輩職員からお話も聞けました。
<虹の会館 組合員ルーム>

沼田地区



サイコロトークで大盛り上がり!
<沼田診療所>

東広島地区



組合員さんと一緒にオーラルフレイル学習。
<西高屋地域センター>

歯科地区



代表者会議に参加!地域の活動を学ぶ。
<虹の会館 ほっこり>

津田地区




お喋りの尽きない地域のつながり。
<津田診療所>

共立デイケアよりお知らせ

広島共立病院短時間通所リハビリテーション(共立デイケア)では、この度、脳梗塞や脳出血等の後遺症である高次脳機能障害や失語症の方を対象に、グループリハビリを始めました。第1回目は自己紹介や言葉のゲームを行い、参加者は、伝えたい言葉を言えないことはありますが、絵を描いたり、ジェスチャーを駆使して伝え合い、楽しく過ごされていました。

言語聴覚士や作業療法士等の専門の療法士が行うグループリハビリを通じて、機能の回復だけではなく、失敗を恐れず安心して会話にチャレンジできる場、仲間同士で支え合える交流の場にしていきたいと思っております。

当デイケアは要支援、要介護の介護認定を受けた方が対象となりますので、ご利用に際しては介護支援専門員を通じてとなります。見学は随時受け付けておりますので、詳細はご相談ください。



《俳句》



梅雨寒や夫と分け合う中カップ
梅雨早し予定見直す電話口
紫陽花や客の忘れし傘の色
玉ねぎの甘さ血液澄みにけり
青き実のひそと紛れし柿若葉
親つばめ弧を描きつつ葉の中へ
さわやかな夫の思いあやめかな

《川柳・俳句・短歌コーナー》

脱マスク今度はつけるヘルメット
老夫婦日本一周アルバムで
主夫と主夫料理交互に担当す

湯浅 博明
佐々木 恵
田原里依子

石塚 節子
野田やよ子
吉井美智子
中村 絹枝
寺本 東子
桑升 幸子
河野美智子


『組合員のひろば』おたより募集

絵手紙・川柳・俳句・短歌など、ジャンルは問いません。また、お気に入りの1枚!子どもさんやお孫さんなどご家族やペット、風景写真や、花・植物・作品などなど。身近な出来事、地域やご家庭の話題など、一言を添えてご応募下さい。

●住所 ●氏名(ペンネームやイニシャルでも可) ●年齢 ●電話番号 ●写真 ●一言
上記をご記入いただきどしどしご応募下さい。メール・FAX・お手紙お待ちしております!

※投稿いただいた文章は、内容を変えずに、表現を変更することがありますので、ご了承ください。
※本誌は広島医療生協ホームページに掲載されます。(ペンネームでの掲載も可) ※いただいた原稿などはお返しできません。ご了承ください。

〒731-0121
広島市安佐南区中須二丁目19-6
広島医療生協 健康まちづくりセンター
機関紙編集部 宛
☎(082)879-8124
FAX(082)879-8182
e-mail:kenmati@hiroshimairyō.or.jp



Eメール



2023ピースアクション in ヒロシマ

虹のひろば

とき：8月5日（土）
13：30～16：30
ところ：広島県総合体育館
（グリーンアリーナ）

参加無料

第1部

- ・オープニング：
合唱「ぞうれっしゃがやってきた」
- ・被爆体験の証言：広中 正樹さん など

第2部

みんなのひろば
安田女子大学 書道学科による大書パフォーマンス
原爆パネル・原爆の絵展示・全国の生協、団体の展示・交流

主催：日本生活協同組合連合会
広島県生活協同組合連合会



ウォーキングサークルより （里山登山）

今月は、太田川が広島市に流れ込む屈曲部にそびえ立つ螺山(474.4m)に登ります。頂上からは広島湾の島々が望めます。ご一緒しませんか。（登り2時間）

とき：7月27日（木）
集合場所：JR線「あき亀山」駅前
集合時間：午前9時15分

雨天の場合は中止です。
*当日参加もOK
*山登りに適した靴・服装でお越しください

お問合せ：
090-6841-7819 梶原
090-8600-8315 中井まで



おすすめのダイヤ
広島駅 8:21 発～
あき亀山駅 9:12 着

原水爆禁止2023年 世界大会 ヒロシマデー

とき：8月6日（日）
13：00～15：30
ところ：広島県総合体育館
「グリーンアリーナ」



内容

- ・国際機関、各国政府代表あいさつ
- ・「被爆78年 被ばく者の声を世界に」の報告
- ・被爆地広島から世界に核兵器廃絶を強くアピール文書の採択 ほか

*参加費が必要です。ご相談ください。

お問合せ：広島医療生協「健康まちづくりセンター」

素材を生かす！すこしおレシピ

ズッキーニのカレーマヨ焼き



栄養価(1人分)
熱量)140 kcal
塩分)0.3g
調理時間)15分

材料(2人分)

ズッキーニ・・・1本
(約120g)

A { マヨネーズ・・・大さじ3
カレー粉・・・小さじ1

【作り方】

- ① ズッキーニはヘタを切り落とし、縦4等分(暑さ8mmを目安)に切る。もりつけたおきに上になる面に、深さ2mmほどの切り込みを格子状に入れる。
- ② オーブントースターの天板にアルミホイルを敷いて①を並べ、よく混ぜ合わせたAを塗り広げる。
- ③ 約170℃で約8～10分、表面がこんがりするまで焼く。