●日本国憲法より●

第13条　すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。

第25条　すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

協同で創る健やかライフ

健康

第762号

発行所
〒036-8045
弘前市大字野田2丁目2の1
津軽保健生活協同組合
発行責任者　泉谷雅人
電話　0172－33－7515
ホームページ　http://www.tsugaru-health.coop
Eメール　kenkou@tsugaru-health.coop
印刷所　有限会社新和印刷
◎組合員の購読料は出資金に含まれます

弘前市第一包括支援センター

わんわんパトロール隊が行く！

ー愛犬とまちを見守るボランティアー

犬の散歩をしながら、地域を見守る「第一包括わんわんパトロール隊」。この活動は、2022年4月に始まりました。

発足のきっかけは、当センターで支援していた方が行方不明となり、亡くなって発見された出来事でした。「もし、家の近くで誰かが声をかけていたら、家に帰ることができたかもしれない」。この苦い経験を機に、雨の日も雪の日も続けられている「愛犬の散歩」を活用できないかと考えました。

ドッグトレーナーや愛犬家、民生委員、町内会長など、地域の皆さんと一緒に活動を始め、現在は44人・41頭が登録。毎日の個人パトロールに加え、ゴミ拾いをしながら月1回の集合パトロールを行っています。今回は土手町の蓬莱橋から、レンガ倉庫広場までした。

実際に、散歩中に迷子になっていた高齢者に声をかけ、交番まで一緒に行ったことで、無事に自宅へ帰ることができた事例もありました。何気ない日常の「気づき」と「声かけ」が、安心につながっています。

わんパト隊は、高齢者の見守りだけでなく、犬の散歩を通じて地域の方同士が声を掛け合う機会にもなっています。こうした日々の関わりが、地域づくりや孤立防止にもつながっています。

世代や立場を越えてつながりながら、「人も動物も安心して暮らせる地域」を目指して、わんパト隊の活動はこれからも続きます。

弘前市第一地域包括支援センター長・堀川　恵

津軽ボッチャゲームス大会

各予選会の日程が変更になりましたのでお知らせします

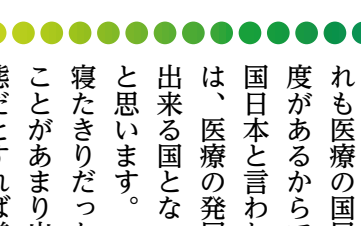
11/2(月)13:30～　中弘ブロック予選会
河西体育センター
※11/4(水)と分けて行う予定でしたが2日(月)のみ開催

11/5(木)13:30～　南黒ブロック予選会
田舎館村民体育館

11/6(金)13:30～　西北ブロック予選会
鶴田町地域活性化支援センター　ツルタラボ

11/14(土)13:30～　決勝トーナメント
河西体育センター

プログラム
12:30　受付開始
13:00　公式練習
13:30　開会式、注意事項説明
13:35　準備運動
13:40　競技開始



コラム　お山の虹

今回、津軽保健生協の理事として皆様からご承認いただきありがとうございます。まだまだ何も解らない状態ではありますが、ひとつひとつ興味を持ち、頑張っていきたいと思います。▼まず、医療に対して知識は非常に少ない自分ではありますが、関われる事に感謝いたします。▼最近気になっている事に、日本は他国よりも病院の数が多いと言われています。それも医療の国民皆保険制度があるからです。長寿国日本と言われているのは、医療の発展で長生き出来る国となったからだと思います。▼しかし、寝たきりだったり、動くことがあまり出来ない状態だとすれば厳しい現実だと思います。それが少しでも緩和される知識を病院側から指導する事も、もっと必要なのかと思います。▼最終的には、健康体であり続ける為にはどうしたら良いかを伝える手段があれば、あったら良いのではと考えます。病人を増やさない事も医療機関のお仕事かと思います。

（理事・佐々木栄治）

☆組織の概況（9月30日現在）　組合員総数　4万8208人（9月の新加入者92人）　出資金総額　13億9611万3900円（1人平均　2万8960円）

12月号は恒例により休刊いたします

健生病院
健生クリニック
ホームページ

病　院
5-7717
生病院
6-5181
リニック
5-7707
医　院
2-3101
川原診療所
5-2542
石診療所
3-3015
本　部
3-7515
センター
5-8933
センター
虹
5-7611
ンター 虹
支援事業所
0-3256
ステーション
う 本 所
6-8833
グホーム
ま　ち
5-9724
ステーション
のだ支所
6-5581
ステーション
るとせ支所
3-6587
援センター
う　す
1-2731
第一地域
援センター
1-1203

医師からの紙ヒコーキ 30

育児も医療も、メリハリをつけて

健生病院　総合診療科　相馬（そうま）満優子（まゆこ）

10月より半年間、健生病院の総合診療科で研修させていただきます、総合診療科専攻医１年目の相馬（新姓：三浦）満優子と申します。青森県八戸市出身で、弘前大学を卒業後は地元に戻り、八戸市立市民病院で初期研修を行いました。自身が出生した病院ということもあり、ゆかりのある病院で医師としてのスタートを切れることに喜びを感じながら、密度濃く２年間を過ごすことができました。初期研修修了後には長男を出産し、１年間の出産・育児休暇を経て、今年の４月から、弘前大学医学部附属病院総合診療部の一員として専門研修を開始いたしました。附属病院では主に新患外来を担当し、先生方のご指導のもと、頭を悩ませながら診察にあたってまいりました。新しく学ぶ疾患や疼痛（とうつう）コントロール法など、日々多くのことを吸収させていただきました。

健生病院では、主に病棟管理や訪問診療を学ばせていただきます。研修医の時に病院見学で訪れた際、院内の雰囲気が明るいことに加え、事務の方々の手厚いサポートや、カンファレンス等で先生方が熱心にご指導されている姿を拝見していたため、今回自分が後期研修医としてこちらで働かせていただけることを大変嬉しく思っております。改めて、健生病院の皆様、専門研修を受け入れてくださり誠にありがとうございます。

私は元々、小児科や産婦人科を志望しておりましたが、研修医１年目の夏に消化器内科で研修した際、担当患者さんとの密な関わりを通し、年齢・男女問わず「かかりつけ医」として目の前の患者さんと向き合っていきたいと思ったことがきっかけで、総合診療科を専攻しました。健生病院では総合診療科での担当患者が多いため、患者さんの背景や多職種・地域との連携も含めて日々積極的に学び、先生方のように診療にあたれるよう研修に邁進したいと思います。

最近の趣味は、１歳３か月になり歩けるようになった息子と一緒に、弘前公園やりんご公園を散歩することです。日々の小さな成長の一つひとつに、嬉しさをかみしめております。

育児も仕事も、メリハリをつけて目の前のことに真剣に取り組み、親としても医師としても少しずつ成長していきたいです。そして、医学生として過ごした思い出の地であるこの弘前市で、今度は医師として少しでも地域の医療に貢献し還元できるよう、精進してまいります。半年間という短い期間ですが、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

五所川原診療所
介護施設向け「オンライン診療」を開始

健生五所川原診療所では、８月25日より介護施設に入所されている当院の患者を対象に、オンライン診療を始めました。オンライン診療とは、医師と患者がスマートフォンやパソコンなどの情報通信機器を介してリアルタイムで診察、診断、処方を行う診療方式のことです。青森県では小児患者や医療資源が不足しているへき地で実施されています。

津川所長とオンライン診療の様子
（通信のための電波が悪くスマホを使用）

当院のオンライン診療は、通院が難しい方にも住み慣れた施設で安心して医師の診療を受けていただけるよう、診療所の看護師が施設へ訪問し医師と患者をオンライン（遠隔）でつなぐ「D to P with N」の方式で診療を行います。「D to P with N」とは、医師（D）がオンラインで診察を行い、患者（P）のそばには看護師（N）が同席し診療を補助する形態を指します。診療では医師の指示のもとに採血・採尿を行います。

医師が直接目視するのではなく情報通信機器を介した診察となるため、当院のオンライン診療の対象としている患者は症状が安定している方で、普段の受診がオンライン診療で可能と判断をした方に限定しています。

また、介護施設職員の方にとっては通院のための移動や付き添いにかかる負担を大きく軽減できることがメリットです。

まだまだ契約している施設が少ない状況ですが、新たな受診形態の一つとして実施していきたいと思います。

（事務長・波多野宏行）

カルチュアロードへのご支援ありがとうございました

９月20日土手町で開催されたカルチュアロード2026は、雨が心配されていたものの当日は天候に恵まれ、心地よい雰囲気の中で開催することができました。たくさんの方々がぴあすのブースを訪れてくださり、日頃の活動を紹介したパネルにも多くの関心が寄せられました。

みなさまからご提供いただいた品物は、バザーとして循環させていただき、来場者の皆さまとの交流につながりました。 こうした温かいご支援は、利用者様の日々の活動を支える大切な力となっております。

これからも地域のみなさまと共に、利用者様の生活や活動を支えていけるよう取り組んでまいります。引き続き、ぴあすの活動へのご理解とご協力をお願い申し上げます。

（地域生活支援センターぴあす
所長・五代儀 明子）

深浦岩崎支部　健康まつり　10／3
転倒予防体操と医療講話

10月3日、深浦岩崎支部2回目となる「支部健康まつり」を昨年同様、深浦町苗代沢地区の12区集会所「ふれあいプラザ」を会場に開催しました。今回は早い時期から運営会議で検討を加えて臨み、会場設営は前日に行い、チラシも精力的に配布、声掛けしたものの参集は昨年の半数以下でしたが、岩崎地区からは３名の参加者がありました。

五所川原支部の応援でベジチェックと血管年齢測定を実施。ファルマ一ツ谷薬局は骨密度測定と健康食品のＰＲ・販売。血圧測定は健生病院竹内病院長、研修医一戸先生が担当しました。参加人数が少なかったことが幸いし、測定結果について、先生とのコミュニケーションが充分図られました。また五所川原診療所の訪問リハビリテーション佐藤輝明主任による「転倒予防体操」の指導を受けました。説明もうまくスライドを使って、会場全員で転倒予防体操を行い、皆さん一生懸命で納得の様子でした。佐藤主任から、運動は無理をせず自分で出来る範囲でとのアドバイスがありました。

ひと汗かいた後は当支部運営委員の後藤信昭さんによる演芸の企画。来年、米寿を迎えますが会場いっぱいに想い出の曲、声が響き渡りました。熱唱後、後藤さんの趣味活動の川柳、ＮＨＫの「お国ことばで川柳」コーナーで採用された３句を紹介、参加者一同、笑いとともに腹筋が大いにゆるみました。

健康まつりのメインである「医療福祉生協の健康習慣」と題して、健生病院竹内病院長から医療講話がありました。11年ぶりに社会参加などが新たに加えられて８つの生活習慣と２つの健康指標が改定されました。８つの生活習慣として①快適な睡眠、②過労を避け、休養、③禁煙、④配慮した飲酒、⑤適度の運動、⑥食事を楽しむ、⑦歯とお口の健康、⑧社会に関わることが健康をつくる。２つの指標として①適正体重・腹囲、②適正な血圧。私は⑧が特に重要と感じました。

参加された皆さんには署名や出資金増資にご協力もいただき、ありがとうございました。

（深浦岩崎支部長
・八木橋　健）

理事会概況
10月度定例理事会（10月6日）

【報告事項】
- ９月度の主な経過報告と10月・11月・12月の主な行事予定
- 専門委員会報告
- ８月度の月次仮決算報告
- ８月度の組合員活動報告
- 全日本民医連第47期第８回理事会議概要報告
- 2026年度上半期会計監査通知
- 藤代健生病院創立50周年記念講演会
- 日経メディカル抜粋「医療施設の老朽化対策などに新規支援事業費」
- 2027年度医師臨床研修マッチング中間公表
- 令和８年度国民保護救護班養成研修に係る受講者の募集
- 「脱原発・再エネ推進アクション」署名のお願い

【審議事項】
【議決事項】
- 津軽保健生活協同組合カスタマーハラスメント対策基本方針
- 法人内精神科機能の統合に伴う施設改修工事について
- 臨時職員賃金表改定について
- パートタイマー賃金表（基本給）改定について
- 臨時・パート職員への永年勤続表彰について

【協議事項】
- ９月稼働速報
- 特定技能外国人（介護）の受け入れについて（方針提起）案
- 津軽保健生協定款 総代選挙規約の改定
- 自治体キャラバン訪問への参加要請（お願い）

手配りさんリポート②

町内を回るとちょうどいい散歩

（常盤支部）
郭　竹子さん
米村榮子さん
髙木美雪さん

今日は常盤支部で健康新聞の手配り者さんを増やすにはどうしたらよいのか？　を話すお茶会です。

郭）私は町内を担当しています。高齢になり認知症予防のため、また、筋力低下のため「歩け、歩け」で頑張っています。以前はこの町内も、もっと手配り者さんが居たのですがお亡くなりになり、その分も引き継いで頑張っています。町内を廻るとちょうど良い散歩コースとなっています。

米村）私は自宅より少し離れたエリアを担当しています。自転車しか乗れない私は、冬は夫の協力を得ながら、車で一緒に家々を廻っています。

髙木）私は少し広い範囲を担当しています。以前骨折をした私は、夫にも協力してもらい、夫婦で一緒にリハビリとして家々を廻っています。

私たちは「ときわのたまご」を食べて頑張っています！

北海道・東北ブロック組合員活動交流集会

困った時に助けてもらえる場所に

青森保健のあいさつ「青森さこいへ　まってらよ」

北海道・東北ブロック組合員活動交流集会には津軽保健生協から14名が参加。

メインの明治大学大高研道教授の講演は『協同の力で未来をひらく』でした。

協同組合の定義とは「共通の経済的・社会的・文化的なニーズと願いを満たすため、人びとが自発的に結合し、共同所有・民主的管理をする事業体」と定義されました。特徴として、1．民主的に共有・管理する―出資額の大小ではなく、一人ひとりの参加と意思決定を重視する。2．利益の最大化を目的としない―利益は事業の継続、組合員の暮らし、地域の発展に生かす。3．地域に存立基盤を置く―地域のニーズに根ざし、事業と運動を通じて協同を育む。という三つがあるそうです。

ようやくわかりました。初めて原理原則がストンと胸に落ちた気がします。

大高教授は昔弘前に住んでいたそうです。「健生病院は何かあった時に駆け込める場所。3歳の息子が異物を飲み込んで、夜8時過ぎに診てもらったことがありました。結局見つからず帰宅した所、飲み込んだと思ったそれは座布団の下にありました。

私にとっては困った時に助けてもらえる、本当に大切な病院でした」というお話が心に残っています。

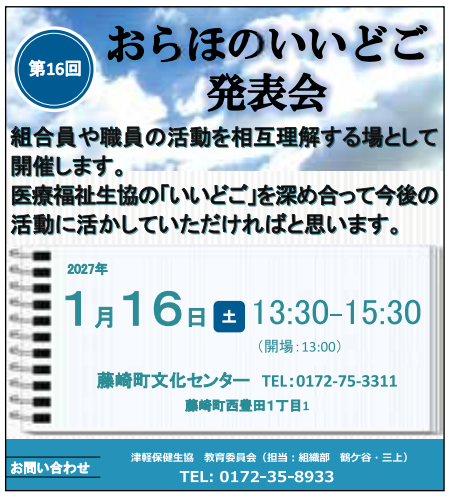
困った時に駆け込める、助けてもらえる。病院だけでなく、津軽保健生協の全ての事業所がそういう存在になれたらいいなと思います。

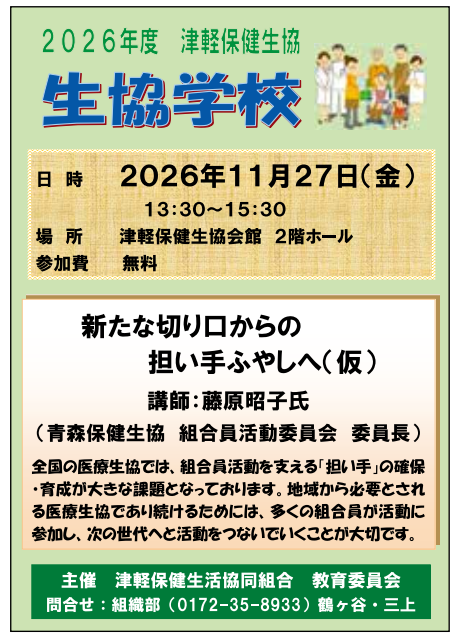
（黒石支部理事　阿部陽子）

＊事業所統合のお知らせ＊

「健生居宅ステーションちとせ」を「健生介護センター虹居宅介護支援事業所」に統合

津軽保健生協の事業所「健生居宅ステーションちとせ」を、2026年10月1日付で「健生介護センター虹居宅介護支援事業所」へ統合しました。高齢化が進む地域で、医療・介護・生活支援を一体的に支える体制を整え、安定した支援を続けてまいります。



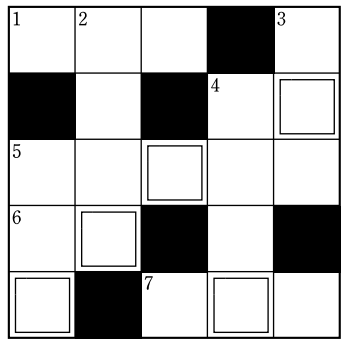


各支部予定

11/16（月）　尾上支部　健康まつり●尾上南田会館
11/29（日）　板柳支部　健康まつり●いきいきセンター

健康パズル

健康パズルの締切日を毎月末日にします



《ヒント》（5文字）
食べ過ぎはよくないね

《タテのカギ》
2　旅行者
3　〝――の魂百までも〟
4　――は忘れた頃にやってくる
5　みんなにおごってくれるとは――の良い人ですね

《ヨコのカギ》
1　早く学校へ行く――をしなさい！
4　――板焼。――筋コンクリート
5　桃太郎が犬、サル、キジにあげたもの
6　――はずれ。うわさの――。
7　――でマフラー編もうかな

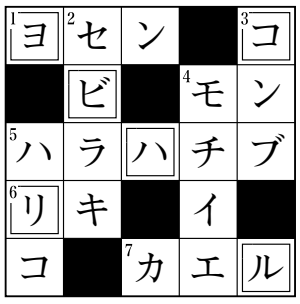
応募方法

▼とき方＝カギに従ってマス目をうめて下さい。二重の枠の中に入った文字をうまくつなげるとひとつの言葉（答え）になります。

▼ハガキやメールでパズルの答えと、「日頃の想い、身のまわりのこと」や、「興味を感じた記事」をご記入下さい。おたよりは一部紙面に掲載させていただく場合があります。組合員のご家族の方も応募できます。（紙上ペンネーム可）

▼締切日11月30日必着。正解者から10人にQUOカードをお贈りします。

▼送り先　〒036-8045
弘前市野田2丁目2の1
津軽保健生協・健康パズル係
Eメール
kenkou@tsugaru-health.coop



第761号（10／1付）パズルの正解「コハルビヨリ＝小春日和」

（9／1付）「レインボー」抽選で次の10名の方にQUOカードをお贈りします。（敬称略）

弘前市　尾張礼子
黒石市　成田眞理子
平川市　對馬春子
（五所川原市）前田郁子
藤崎町　野宮恭子
深浦町　福士保夫
舘岩村　岩谷拓士
（田舎館村）田澤伸

http://www.kensei-hp.jp/
健　生　0172-5
藤代健　0172-3
健生クリ　0172-5
津　軽　0172-6
健生五所　0173-3
健生黒石　0172-5
生　協　0172-3
組合員セ　0172-3
健生介護　虹　0172-3
健生介護セ　居宅介護支　0172-4
健生訪問看護　たまち　0172-3
ナーシン　た　ま　0172-5
訪問看護ス　たまち・ひ　0172-3
健生訪問看護　たまち・ち　0172-5
地域生活支　ぴ　あ　0172-3
弘前市第　包括支援　0172-3

読者サロン

〈投稿のお誘い〉身のまわりのこと、健康のこと、何でも「おたより」歓迎します。

これからも楽しく
青森市　竹歳公子

パズルに毎回挑戦していますが、応募するのは2回目です。パズルの作成者の語彙の豊富さに敬意を表します。これからも楽しませて下さい。

あっという間
五所川原市　ゴンベ

今年6月に古希になりました。あっという間の70歳。信じられない思いが強いです。知人との会話はいつの間にか〝病気〟〝病院〟のことに…。とにかく健康で長生き（いつまでかなあ～）したいものです!!

活動開始
弘前市　S.M

ようやく酷暑から逃れる時期になり、体が起き上がって、活動開始。体力に合わせて、生活を楽しみたい。

後半戦です
弘前市　猫屋敷

りんご農家は後半戦が始まりました。日没も早くなりました。すべての収穫が終わるまで何事も無いことを祈ります。

健やかに育ってね
鶴田町　三上京子

「すくすくエンジェル」の赤ちゃんとても可愛く、うちの子供、孫たちもこんな時があったんだなあと。名前を見るのも好きで、この漢字でこうやって読むんだと納得したり…、フリガナしてないと全然読めませんけどね。みなさん健やかに育って下さい。

お料理コーナー
弘前市　葛西愛子

「楽しいお料理」コーナーが好きです。2人分がちょうどいいですね。

線状降水帯
平川市　山口ひで子

この所ニュースで「線状降水帯」とよく聴く…。悲惨な映像が流れ胸が痛む。日本だけじゃない、戦争なんかやってる場合じゃないと思う。

塩麹を料理に
平川市　古川　進

すっかり秋めいてきました。夜には虫の音も聞こえてきて、夜もぐっすりです。こんな寒暖差の大きい時期に体調を整えるため工夫しているのは発酵食品をとること。塩麹を手づくりし、様々な料理に小さじ1杯くらい入れています。味も整うし腸の調子もいいし、ハマっています。

秋の訪れ
弘前市　かめたろう

だんだんと朝晩が冷え、秋の訪れを感じるようになりました。風邪をひかないように気をつけていきたいと思う毎日です。

いつも失敗
弘前市　相馬昭子

おっちょこちょいで、いつも失敗してしまいます。今回もこの「パズル」の答えを書かずにお便りだけ書いてポストへ入れてしまいました。テレビに大好きな岩木山が映っていた時、気が付いてすぐまた書いた次第です。

支部・班活動に
弘前市　對馬春子

毎月、班活動の案内をいただいていますが、これまで興味があるものの、最初の一歩が踏み出せず参加できていません。最近の活動記事を見て、楽しそうな様子に、今度こそ勇気を出して参加してみようと思いました。

旧友との交歓
田舎館村　田澤　伸

8月の暑い日のこと、友人と焼き肉をしました。10年ぶりくらいに会う友もいて昔話に花も咲き、時間が足りず、その友は東京の方へ帰った。今はみんなでラインを楽しんでいます。

支部レクこれからです
平川市　武田鏡衣

「支部・班活動」楽しく拝見しました。皆様楽しく活動している様子嬉しいです。平賀支部レクはこれからです。

田んぼの稲
中泊町　kawaちゃん

農免道路を走っているとたわわに実った田んぼの稲が風に揺られて、まるで世間話に花を咲かせているように見えます。

ベジチェック
弘前市　ポコ

畑で育てたきゅうり、ナス、ピーマン、トマトを毎日たくさん食べています。今ベジチェックをすると数値はどうかなぁとワクワクしています。

兆し「0」です
平川市　奈良喬（78歳）

認知症が気になり、防止のためにと、脳トレを毎日欠かしません。。漢字ドリル。ナンプレ。クロスワード。漢字ジグザグ。パソコンの麻雀・将棋ゲーム…。今のところ認知症の兆し「0」です。

今度はわたしも
五所川原市　いちママ

ボッチャ流行ってますよね。母が体験して楽しかった～と言っていました。それにしても、大会のポスターかっこよすぎです！

暑い日、寒い日
弘前市　カバオ

娘が生まれてから、健康を読むのが楽しみになりました。暑い日も寒い日も配達してくれる人があってこそ。ありがとうございます。

とても納得
田舎館村　秋桜

「楽しいお料理」は毎回参考にしています。管理栄養士さんの献立とあってとても納得のいくメニューです。さすがです。

追悼

平和憲法を次の世代に
理事・五十嵐吉美

天寿をまっとうし94歳で亡くなられた組合員の佐藤きむさん。2016年年末、和徳の健生病院に骨折で入院、手術、お正月を病院で過ごした佐藤さん。同じ年に骨折し別の病院で治療した同世代の友人二人と違って、自分が歩く事が出来ているのは健生のおかげとよく話してくれました。亡くなる前日まで、付属中学校の退職教師の集まりに自分の足で出かけ帰宅した翌日、帰らぬ人となりました。「健康」新聞9月号に「平和憲法のもとに、我が子を戦場に送り出すという不幸を背負わずにすんだ世代の責務として」、戦争放棄を切望し続けている、というメッセージを寄せてくださいました。ありがとうございました。

4ヵ月健診のあかちゃんたちです
すくすくエンジェル

伊藤　炎鳳ちゃん
元気いっぱい育ってね♡

田中　壱歩ちゃん
毎日幸せと笑顔をありがとう♡
体も心もBigになあれ!!

上田　岳ちゃん
元気にスクスク
育ってね！

松舘　菜帆ちゃん
お兄ちゃんと仲良く明るく
優しい女の子になってね！

相馬　百葉ちゃん
元気に優しい子に
育ってね！

高橋　杜和ちゃん
元気で優しい男の子に
なってね!!

小田　芽依ちゃん
姉妹仲よく、
元気に育ってね

平田　碧桜ちゃん
生まれてくるのを待ってたよ。大事に大事に育てるね。

中田　紗夏ちゃん
元気いっぱいに
たくましく育ってね!!♡

児玉　羽菜ちゃん
これからもすくすく
元気に育ってね！

菅原　豪世ちゃん
これからもたくさん笑って
豪快な男の子に育ってネ♡

西塚　漣音ちゃん
Big Baby !!
これからも元気に育ってね♡

横山　莉理ちゃん
自由な子に育ってね！

畑山　由茉ちゃん
うまれてきてくれて、ありがとう♡
大好きよ。健康で元気に育ってね！

齊藤　蘭凪ちゃん
すくすく元気に
育ってね ♡

工藤　陽葵ちゃん
元気で明るい子に
育ってね。

楽しいお料理

☆献立紹介…
健生病院管理栄養士
野呂美奈子

おからパウダーには食物繊維が豊富に含まれているほか、たんぱく質、カルシウムも多く含まれ、便秘の予防や筋肉・骨を丈夫にするのに役立ちます。乾燥しているため日持ちし、様々な料理にお好みの量が使用できます。

いかメンチ焼き ～おからパウダー入り～

＜材料10個分＞
- いかゲソたたき200ｇ
- キャベツ100ｇ
- ごぼう50ｇ（1/3本）
- 生姜１かけ
- 卵１個
- おからパウダー（微粉タイプ）大さじ4
- 砂糖小さじ１
- 醤油大さじ１
- ごま油適量

＜作り方＞
❶ごぼうは皮をむいてピーラーでささがきにし、さっと水にさらしたらペーパーで水気を切る。
❷キャベツは粗くきざみ、生姜はすりおろしておく。
❸ボウルにいかゲソ、❶❷の野菜、卵、砂糖、醤油を加えてよく混ぜ、おからパウダーも加え更に混ぜる。
❹フライパンにごま油を熱し、❸のたねをスプーンですくって落とし弱めの中火で４分、裏返して約３分焼く。

１個あたり　エネルギー58Kcal　たんぱく質　4.9g　塩分　0.4ｇ