

味噌煮豚の白ねぎ添え



時間をかけてとろけるような
 柔らかさに仕上げた味噌煮



調味料(煮汁)

材料	分量	目安量
・ だし	600cc	3C
・ 砂糖	45g	大5
・ みりん	36g	大2
・ 赤だし用みそ A	45g	大4弱
・ 赤だし用みそ B	25g	

材料

(4人前)

材料	分量	目安量
豚ばら肉	600g	小 4個
土しょうが	60g	2片
おから	200g	
白ねぎ	1本	添え野菜
白ねぎ	1本	白髪ネギ分
パプリカ(赤)	1個	
甘長唐辛子	4本	

1人分の栄養成分

エネルギー 521kcal
 塩分 1.8g

担当教員 大石勝洋



担当の先生からのワンポイント

* カゼ予防にもネギで!! *

- ・ねぎは、関東では根深ネギで、代表的なものは深谷ネギ、下仁田ネギなどがあり、関西では、九条ネギがあります。
- ・ネギ特有の刺激臭は、アリシンです。疲労回復効果、抗菌作用、殺菌作用などがあり。風邪予防はもちろん、血栓予防にも効果あり。
- ◇白髪ネギ…4～5cm長さに切り、タテ半分に切り芯を除き繊維にそってごく細い千切りにし、水にさらし、水気を切ってから煮物などの薬味に。

【作り方】

☆下処理(豚バラ肉をゆでる)

- ① 鍋いっぱいの水、豚肉、土生姜、おからを入れ落し蓋をして強火にかけ、沸騰させてから弱火でコトコトと約2時間煮る。(水分を足しながら)
- ② やわらかくなったらおからを洗い流してきれいにする。
- ③ たっぷりの新しい水で約20分煮ておから臭さをとる。

☆豚ばら肉を煮る(味をつける)

- ① ゆでた豚肉とだしを沸騰させ、砂糖とみりんを加えて10分煮る。
- ② ①の煮汁で 赤だし用みそAを溶き弱火で煮る。
- ③ 煮汁が1/3ぐらいになったら 赤だし用みそBを加え煮汁をかけながらとろみがつくまで煮詰める。

【味噌を2回に分けると、肉が柔らかく仕上がる。】

☆添え野菜の準備

- ① パプリカを黒くなるまで焼き、水につけ薄皮をむいておく。
- ② 長葱は油をぬって、火であぶり焼き目をつける。
- ③ 鍋にだし400cc、みりん30cc、塩少々、薄口醤油30ccを入れ沸かし、一口大に切ったパプリカ、長葱を5分煮る。
- ④ 白髪ネギを作り、甘長唐辛子は焼いておく。
- ⑤ 器に豚肉、パプリカ、煮た長葱、甘長唐辛子を盛り付け、最後に白髪ネギを天盛りにのせ、完成。

たから健康レター

安全安心な お薬ができるまで



“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



発行元:株式会社トラストファーマシー
 住所:東京都豊島区南池袋2-6-10
 プリモプラート3F
 TEL:03-5958-3137
 FAX:03-5958-3138
 HP:<http://www.trust-ph.jp/>

学校法人 ミズモト学園

東海調理製菓専門学校

ミズモト学園グループ校 東海工科専門学校 浜松医療福祉専門学校





安全安心なお薬ができるまで

皆さんは薬局でお薬をもらうまで、「薬局では何をしているの？」と思ったことはありませんか？
患者様から処方せんを受け取り、お薬をお渡しするまでには様々な確認作業が行われています。
今回は「安全安心なお薬ができるまで」をご紹介します。

Step1 処方せん受付



患者様から処方せんを受け取り、氏名・生年月日・保険証などの確認をします。

<処方せんには期限があるのをご存知ですか？>
処方せんの有効期限は、**受け取った日を含めて4日間**となっています。
できるだけ処方せんを受け取った日にお薬を受け取ることをお勧めします。

Step2 薬歴簿の作成・検索



薬歴簿とは患者様ごとに、お薬の服用歴や併用薬、副作用やアレルギーなどを記録したものです。
この薬歴簿と処方せんをもとに、お薬の内容を確認します。

処方せんに疑問点がある場合、相互作用(服用するお薬同士の相性)に問題がある場合は、処方せん発行医に問い合わせを行います。
この流れを「**疑義照会**」と言い、**安全で安心なお薬を提供するために薬剤師は必ず行ないます。**

Step3 お薬を取りそろえる(調剤)



処方せんに記載されているお薬を用意します。年齢・体重等によるお薬の量に問題はないかを確認しながら用意します。
粉薬・シロップ・軟膏等、混ぜて良いのか？混ぜることでお薬の効果に変化はないか？なども確認しながら行います。

Step4 取りそろえたお薬を確認(監査)



取りそろえたお薬に間違いはないか、確認を行います。
この時も、Step3にあげた事項を確認しています。
この工程は、**安心で安全なお薬を提供する為には非常に重要**です。

Step5 患者様にお薬を提供



お薬をお渡する前に、もう一度間違いがないか確認し、お薬の説明をします。
お話を伺いながら、またお薬手帳より副作用は出ていないか、服用上の問題はないか、他の病院でもらっているお薬などの確認をしています。
お薬の名前と数量は患者様も一緒に確認して下さい。
この時、患者様から頂いたお薬を服用する上で大切な情報は薬歴簿に記載しておきます。

<お薬手帳とは？>
処方されたお薬の名前や飲む量、いつ飲むのか(回数)などの記録を残すための手帳です。**処方せんと一緒に持ち下さい。**薬剤師が確認させていただきます。

～安全安心なお薬を提供するために～

当薬局では、お薬を少しでも早く患者様に提供できるよう、全スタッフが努めております。しかしながら、お薬の内容によってお待たせしてしまうこともございます。



★無料で栄養相談を行っております★

当薬局では**管理栄養士**が個々のライフスタイルにあったアドバイスをさせていただきます。
ぜひ薬局スタッフにお声かけ下さい！！



薬局オリジナル商品

商品の購入・詳細は
薬局スタッフに
お声かけ下さい！



CoQ10



皆様の健康をサポート

60粒入り(約1ヶ月分)
¥3,990 (税込)

黒豆健康茶



お試し用も
ございます

30包入り
¥1,680 (税込)