

新年の決意

地域医療支援病院として。 地域医療リーダーとして。

新しい年を迎えるにあたり、地域医療支援病院として、また地域医療のリーダーとして、私たち鈴鹿中央総合病院がより良い医療を提供していくことを改めて決意する次第です。その具現化のために大きく三つの目標を掲げます。それは人材の育成、病診連携の強化、健全経営です。

院長
浜田正行



常に質の向上を目指して

人材の育成は昨年に引き続き臨床研修医の研修を実施します。若き医師たちが臨床医としての使命感、倫理観を自分の生活信条にするための非常に大切な時期です。この時期の教育が彼らの医師としての資質形成に大きな影響を及ぼすと言っても過言ではありません。それだけに、私たちが模範となり、自らも研鑽を続け、最高の環境で研修させてあげることが必要不可欠なのです。この取り組みにより、将来的に彼らが地域医療の発展に寄与してくれるはずですし、未来の地域医療の質の向上でもあるのです。

より地域に根ざした医療を提供する

次に病診連携の強化も推進すべき

大きな課題だと考えます。今まで以上に地域医療機関との連携を強固にし、日常の健康管理や初期診断は診療所で行い、高度専門治療が必要なものは当院が行うというように地域の中で守備範囲と役割分担をより明確にすることで、皆さまにさらに迅速かつ適切な医療を提供していきます。

健全経営がすべての源

そして最後はすべての大前提でもある健全な経営を行うこと。私事に聞こえるかもしれませんが、これができていなければ高度な医療環境を整備することも、人材を育成することも、地域と連携していくことも、あるいは新たな医療施設を設立することも不可能なのです。結果的に皆さまが望む医療サービスを提供することができなくなってしまうのです。

そうならないためにも、経営に対してもしっかりと目を配らせていくことが必要だと考えています。

医療人としての自覚と意識

大きくはこの3つの項目を目標としますが、もっと根源的な取り組むべき事柄があります。それは鈴鹿中央総合病院のスタッフ一人ひとりが医療に携わる者としての自覚を持つこと。皆さまにより良い医療を提供するために何をすべきか、どのように患者さまと接するべきか。医療人として常にこれを意識することで、高度な医療技術を習得することはもちろんですが、人間的にも大きく成長していくことが大切であるはずですし、これを成し得た時、さらに皆さまに望まれる鈴鹿中央病院となっていると、私は確信しています。

医療最前線



呼吸器外科



患者さまを第一に考え、やさしい治療を提供していきます。

医長 深井一郎 (日本呼吸器外科学会及び日本胸部外科学会指導医・専門医)

呼吸器外科では、肺臓、気管、気管支、胸壁(主に肋骨)、横隔膜、縦隔(両方の肺に挟まれた心臓などの部分)の疾患を扱っています。肺がんをはじめとする肺の腫瘍、縦隔の腫瘍、重症筋無力症、気胸など肺の疾患、手掌多汗症、漏斗胸など様々な疾患に対して診断・治療を行っています。その中心となるのがやはり肺がんです。がんの中でも死亡率が高いと言われる肺がんの手術には高度な技術と経験が必要とされるため、当院でも呼吸器外科の専門医を揃え万全の体制で患者さまを受け入れています。

当科では「同じ効果であれば、患者さまにやさしいものを」とをポリシーとしています。その最たるものが「胸腔鏡下肺葉切除術(VATS)」という最新の医療技術の採用にあります。従来の開胸手術の場合、乳頭の近くから肩甲骨と脊椎のほぼ中央に及び25~30cmの弧状切開を入れるため疼痛も強く、患者さまに大きな負担を与えるものでした。

しかし、この胸腔鏡下肺葉切除術は、内視鏡や患部摘出に必要な特殊な器具を入れるためのわずか数cmの切開だけで済むため痛みも少なく、患者さまの負担もかなり軽減されます。さらに創が小さいため美的にもメリットの多い手術です。他にも患部摘出の際に、健康体になったことを考慮して、必要以上に肺葉を切除しない胸腔鏡下区域切除を行うなど、常に「患者さまにやさしい」を意識して治療にあたっています。そしてもう

ひとつ、胸腔鏡下の手術は患者さまの権利を守る医療であると私たちは考えます。そのため、どのように手術がおこなわれたのか、医療ミスはなかったのかを患者さまやその家族の方々が後にそれを検証できるよう、すべての手術を録画し、望まれる方々にお配りしています。

今後さらに患者さまにやさしい医療を提供していき、呼吸器外科といえは鈴鹿中央総合病院といわれるよう努めてまいります。



からだの春夏秋冬 インフルエンザとSARS

本格的な冬を迎え、皆さま風邪などひいておられないでしょうか？
今回は昨年猛威を振ったSARSとインフルエンザについてお話いたします。

空気が乾燥しインフルエンザやSARSウイルスが活発になり、人体は乾燥により粘膜が弱くなり、感染しやすい時期になりました。双方の病気を予防するにはうがいや手洗いが有効ですが、より有効な手段としてインフルエンザワクチンの予防接種をお受けになることをお勧めいたします。ワクチン接種より2週間ほどするとインフルエンザにかかりにくくなりますが、SARSには効果がありません。今の

INFORMATION 鈴中インフォメーションコーナー

ふれあいコンサートを終え 実行委員長 山中祐治

平成16年12月26日(日)にふれあいコンサートを開催しました。今回でコンサートも9回目となり(昨年まではクリスマスコンサートとして)年末のお忙しい中、多くの方々に来院していただきありがとうございました。入院中の患者さまや地域住民の皆さまにひとときの感動と安らぎを享受していただけたら幸いに存じます。コンサートを盛り上げていただいた出演者の5団体(鈴鹿少年少女合唱団、神戸小学校金管バンドクラブ、鈴鹿アコーディオン協会&MC、トリオ、神戸高等学校吹奏学部、鈴鹿中央総合病院管弦楽団)等の皆さま

と貴重な時間を共有できました事を心よりお礼申し上げます。これからも多くの方々に喜んでいただける様活動していきたいと思っておりますので宜しくお願いいたします。



慰霊式が 開催されます。

平成17年2月23日(水)、午後3時より病理解剖体の慰霊式が行われます。平成16年の1年間に当院で病理解剖されましたご遺体に対する感謝を込めて行われる式です。当日は午後3時より、2階講義室で慰霊式が開催され、その後駐車場内にある醫の礎で献花を行う予定です。式は全体で約1時間を予定しております。



ホームページがリニューアルしました。



http://www.miekosei.or.jp/2_sch/

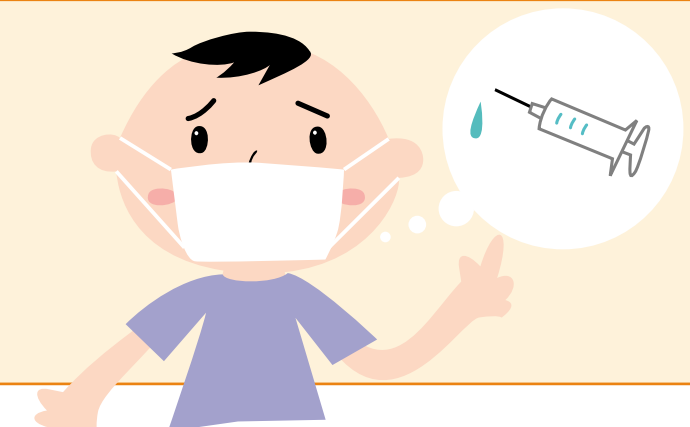
昨年12月よりホームページのデザインを一新しました。今までよりも患者さまやご家族の方にご利用していただきやすい構成に変更し、使い易さを追求したホームページとなっております。当院の新しいホームページには左記のアドレスからご覧になることができます。一度、ご覧になってください。

次号からデザインを一新します。

次号よりふれあい通信のデザインを一新します。今までよりも皆さまが興味のある内容を掲載し、読みやすい紙面作りを目指してまいります。今後も誌面を

通じて、皆さまにより良い医療情報をお届けするために努力を続けてまいります。次号にご期待ください。

ところSARSを防ぐためのワクチンはありませんが、インフルエンザと症状が似ているため、予防接種を受けていけばSARSに感染した可能性が残ります。そうなれば医療機関は治療方針を立てやすく早い回復が見込めます。ワクチンの予防接種を受け、SARSの流行地に行くなどして、38度以上の熱がでた場合は早めに医療機関にかかるようにしてください。



バス時刻表

(平成15年7月1日現在)

平日 時刻表														
行先	時刻	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
【02】 桜島四丁目経由			18	8	B10	B28	B28	B28	B28	B28	8	B28	B28	0
【82】 白子駅西				30	25						B28			
【81】 白子駅西経由 スポーツガーデン						8	8	8				8		8
【81】 白子駅西経由 亀山駅前					8				8	8				8
【71】 回生病院経由 亀山駅前				38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	
【02】 文化会館経由 鈴鹿市駅・白子駅					A49	A49	A49	A49	A49	A49	A49			30

B:B循環(白子駅 鈴鹿市駅 中央病院 白子駅) A:A循環(白子駅 中央病院 鈴鹿市駅 白子駅)

12月30日～1月4日の間は土日祝日ダイヤで運行します。鈴鹿中央総合病院01のりば

土・日・祝日 時刻表														
行先	時刻	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
【02】 桜島四丁目経由			18	8	B10	B28	B28	B28	B28	B28	8	B28	B28	0
【82】 白子駅西				30	25						B28			
【81】 白子駅西経由 スポーツガーデン						8	8	8				8		8
【81】 白子駅西経由 亀山駅前					8				8	8				8
【71】 回生病院経由 亀山駅前				38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	
【02】 文化会館経由 鈴鹿市駅・白子駅					A49	A49	A49	A49	A49	A49	A49			30

B:B循環(白子駅 鈴鹿市駅 中央病院 白子駅) A:A循環(白子駅 中央病院 鈴鹿市駅 白子駅)

鈴鹿中央総合病院01のりば

外来のご案内

診療受付時間 / 午前8:30～11:30

再来受付機のご利用は午前7:30～11:30まで

休診日 / 土曜・日曜・祝日

年末年始(12月30日～1月3日)

救急の場合は休診日や診療時間帯に関わらず対応いたします。

診療申込み

初診の方および、受診する科が初めての方は診療申込用紙に必要事項をご記入の上、保険証とあわせて新患受付にお出ください。

保険証に変更がある場合は必ず受付までお申し出ください。

患者さまへのご案内

診察券はご来院の際、必ずお持ちください。各科共通で永久使用しています。

毎月1回、保険証の確認を行っております。2ヶ月以上、確認が取れない場合は再来受付機での受付ができません。

受診の際、お車で越しの方は駐車整理券を会計後お出しいただき、駐車料金無料の磁気処理をお受けください。

紹介状をお持ちの方

紹介患者さま専用受付を設置いたしております。紹介状をお持ちの場合は紹介受付へお越しください。また、紹介状をお持ちいただきますと、診察時間を優先させていただきます。

特定療養費について

初診で紹介状をお持ちでない場合は、初診時特定療養費1,575円をいただきます。

紹介状をお持ちになれば初診時特定療養費の1,575円は免除されます。

病院の理念

良質で高度な医療を提供することにより、地域の皆様に信頼され、選ばれる病院でありたい。

病院の目標

- 1.患者さまの尊厳重視と、公正な医療の提供
- 2.最新で高度な医療の提供
- 3.医師の説明と、患者さまの選択に基づく医療の提供
- 4.情報の開示と、セカンドオピニオンの推進
- 5.地域医療ネットワークの推進

地域医療支援病院  三重厚生連

鈴鹿中央総合病院

TEL(0593)82-1311

地域連携室ニュース

発行 平成17年1月1日
鈴鹿中央総合病院
地域連携室

No.13

HEADLINE

呼吸器外科開設

平成17年1月4日より呼吸器外科を新規に開設致します。

呼吸器外科医師は深井一郎・水野幸太郎が担当。

従来の心臓血管外科(木曜日)草川医師の診察室も移動いたします。

平成17年
1月4日より
新規開設

呼吸器外科・心臓血管外科 診察日(外来)

曜日	診察医	診療科	受付時間
火曜日	水野	呼吸器外科	8:30～11:30
木曜日	草川	心臓血管外科	8:30～11:30
金曜日	深井	呼吸器外科	8:30～11:30

精神科外来診療について

平成17年1月4日より午後の診療とさせていただきます。

受付時間 13:00より16:00まで(木曜日休診)

第9回 院内学会開催のお知らせ

当院では平成8年度より、全職員を対象に各部門・各委員会の活動報告と同時に、シンポジウム、ワークショップなどの形式で毎回テーマに沿って恒例行事として盛況に、院内学会を開催しております。

本年度も、平成17年2月23日(水)に開催いたします。学会テーマは「情報開示」について各部門から活発な意見を討議していただき、今後の指標としていきたいと思っております。全職員が一丸となってチーム医療を推進し、患者さまにより良い医療を提供するため研鑽を積んでまいります。

看護部 リフレッシュ研修会開催

日程 平成17年1月15日(土)

場所 鈴鹿市文化会館 けやきホール

内容 家族がグチをいえる家庭に

～無駄な話の積み重ねが大切～

講師 教育カウンセラー 富田 富士也

開場 12:15～

特別講演 13:15～

閉会 15:15～

無料

一般の方々のご参加をお待ちしております。当日は時間までにお越しください。

新任ドクター紹介

このコーナーは、当院に新しく赴任されるドクターを紹介してまいります。

今回は呼吸器外科の新設に伴い、2名の医師が赴任し、外来診療や手術などを担当いたします。また、放射線科も1名の医師が赴任し、外来診療や画像診断を行います。これからも最善の医療を提供するため、皆さまをサポートする体制を強化してまいります。

呼吸器外科

深井 一郎
(ふかいいちろう)
出身大学
名古屋市立大学

呼吸器外科

水野 幸太郎
(みずのこうたろう)
出身大学
名古屋市立大学

放射線科

明星 匡郎
(あけぼしまさお)
出身大学
三重大学

ご近所のお医者さま

当院の登録医院を毎号5機関ずつ
紹介してまいります。

医療法人 裕心会 上田内科クリニック



往診可

院長
上田 裕司

診療科

内科 循環器科 消化器科
呼吸器科 アレルギー科
リハビリテーション科 小児科

特色

循環器内科を中心に内科一般の診療

休診日

日曜日、祝日、木曜日午後、土曜日午後
診療受付時間

9:00～12:30 15:30～19:00

木・土曜日 午前9:00～13:00

所在地

〒519-0314 鈴鹿市長沢町1167-1

電話 0593-71-6000

浦川胃腸科内科



往診可

浦川 毅

診療科

内科 胃腸科

特色

高血圧症、高脂血症、糖尿病、胃潰瘍等の患者さまを診療しております。身近な町の診療医として、健康に関して何なりとご相談ください。

休診日

日曜日、祝日、木曜日午後

診療受付時間

8:30～13:00 15:00～19:00

木曜日8:30～13:00

所在地

〒513-0801 鈴鹿市神戸8丁目8-20

電話 0593-82-6611

しまむらクリニック



往診可

(状況により判断
いたします)

島村 栄員
島村 公年
島村 早苗

診療科

胃腸科(消化器科) 肛門科
外科 内科

特色

有床診療所(19床)。胃・大腸内視鏡による診断・治療を積極的に行っています。高血圧症、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病にも力を入れ、管理栄養士による栄養指導も行っています。日本外科学会専門医関連施設です。症状により、レーザー、PPH、結紮切除術などの痔核治療を行っています。

休診日

日曜日、祝祭日、木曜日

診療受付時間

9:00～12:00 14:00～18:30

(土曜日午後14:00～17:00)

所在地

〒510-0243 鈴鹿市白子四丁目16-6

電話 0593-86-6161

滝川眼科



往診可

(寝たきり又はそれに
準じると判断する
場合相談の上)

滝川 純
滝川 素代
滝川 あい子

診療科

眼科

特色

網膜疾患、緑内障を中心に眼科一般の診療をしております。寝たきりの患者さまを対象に必要な場合は往診のご相談にも応じております。

休診日

日曜日、祝日、金曜日午後

受付時間

30分前より受付

診療時間

9:00～12:00 15:00～18:00

木・土曜日 午前9:00～13:00

所在地

〒513-0801 鈴鹿市神戸1-8-11

電話 0593-82-0758

留奥内科



往診可

(寝たきり又はそれに
準じると判断する
場合相談の上)

留奥 誠

診療科

内科 呼吸器科 消化器科

特色

かかりつけ医として内科一般を対象としています。

休診日

祝祭日、木曜日午後、土曜日午後

診療受付時間

9:00～12:30 15:00～18:30

木・土曜日 午前9:00～12:30

所在地

〒510-0235 鈴鹿市南江島町23-1

電話 0593-87-0070

外来診療担当表

診療科目	診察室	月	火	水	木	金
内科	1診(新患)	院長(循)	山本(呼)	坂井(循)	宮原(循)	北井(循)
	2診(新患)	向(消)	川上(血)	渡邊(血)	高木(腎)	岡野(肝)
	3診	西村(肝)	西村(肝)	西村(肝)	山本(呼)	AM 田口(呼)
						PM 西村(肝)
	4診	岡野(肝)	渡邊(血)	北井(循)	暮石(循)	坂井(循)
	5診	山本(呼)	向(消)	川上(血)	院長(循)	高木(腎)
	7診	宮原(循)	佐瀬(消)		齋藤(消)	宮原(循)
	8診	藤田(循)	加藤(消)	加藤(消)	川上(血)	加藤(消)
	9診	暮石(循)			大学医(石川)	
健診センター		西村	西村	西村	西村	西村
眼科	1診	有馬	有馬	大学医	有馬	有馬
	2診	泉	泉		泉	泉
	午後	手術	予約検査	予約検査	手術	予約検査
小児科	1診	西	西	西	西	西
	2診	新藤	伊藤	新藤	伊藤	新藤
耳鼻咽喉科	1診	足立	新患のみ	藤田	藤田	足立
	2診	藤田		大学医	足立	藤田
	午後				PM予約検査	
呼吸器外科	1診		水野			深井
心臓血管外科					代務医(草川)	
外科	1診	谷川	田岡	金兒	金兒/信岡	今井
	2診	今井	今井	初診患者	谷川	田岡
	3診	金兒	信岡	担当医	担当医	信岡
整形外科	1診	佐藤	高橋	高橋	佐藤	岡本
	2診	山田	岡本	稲田	稲田	稲田
	3診	岡本	山田	佐藤	山田	高橋
脳神経外科	1診	久我	森川	久我	森川	森川
		佐藤	石垣	佐藤	石垣	久我
	2診		手術	脳ドック結果説明	手術	脳ドック結果説明
神経内科	1診	賀川(初診)	賀川	賀川(初診)	紹介患者初診のみ	賀川
	2診	朝日	朝日(初診)	朝日		朝日(初診)
皮膚科	1診	野内	大学医	野内	野内	野内
	2診	大学医				
産婦人科	1診(一般・初診)	早川	田中	丹羽	早川	田中
		丹羽	早川	田中	丹羽	早川
	2診(妊婦)					
泌尿器科	1診(新患)	日置	日置	代務医	坂田	佐谷
	2診(予約・再来)	坂田	佐谷		佐谷	日置
精神科	1診(午後)	川喜田	川喜田	川喜田		川喜田
麻酔科	1診	橋本	橋本	橋本	橋本	橋本
放射線診療	1診	大学医(午後)		大学医(午後)	大学医(午前)	

(17年1月1日現在)

特殊外来	
循環器外来	月・水・木・金曜日
消化器外来	月・火・水・木・金曜日
呼吸器外来	火・金曜日
肝臓外来	月・火・水・金曜日
血液・免疫外来	火・水・木曜日
腎臓外来	金曜日

レーザー治療	火・水・金曜日 午後 要予約
斜視・弱視外来	火・水・金曜日 午後 要予約

乳児健診	水・金曜日 午後
予防接種	火曜日 午後 (BCG木曜日午後)
慢性疾患外来	水曜日 午後

補聴器外来	第2・4水曜日
予約検査	木曜日 午後 14:00～16:00

ストーマー外来	木曜日 14:00～(予約制)
乳腺外来	月曜日 14:00～(予約制)

リウマチ科	水・金曜日
-------	-------

人間ドック	月・火・水・木・金曜日 (予約制)
脳ドック	月・火・水・木・金曜日 (予約制)
	健診センターにて受付をいたします。

乳房外来	火・木・金曜日 午後(予約制)
助産婦外来	月～金曜日(予約制)
予約・再来	

ペインクリニック	月～金曜日
CT・MRI・RI・放射線治療	要予約

母親教室・前期	(妊娠4～5ヶ月) 毎月1回 1/17・2/21・3/14
母親教室・後期	(妊娠8ヶ月の終わり) 毎月1回 1/24・2/28・3/28
	場所:どちらも2階講義室 午後1時より3時まで
乳房マッサージについても受け付けております。	
	詳しくは産婦人科外来 0593-84-1024まで

福祉サービス説明会	介護保険を中心に、福祉の制度、 居宅サービス等
	毎月第3水曜日 1月19日・2月16日・3月16日
	場所:2階講義室 午後1時30分より2時30分まで
	詳しくは在宅介護支援センター 0593-84-2226まで

骨粗鬆症の食事療法

骨粗鬆症は骨を形成する骨量が減少し、骨がもろくなり、骨折しやすくなった状態をいいます。高齢者や女性に多く、寝たきりや転倒などで骨折の原因になります。今回は食事で骨量を補給し、予防するための食事について解説いたします。



管理栄養士 勝谷真裕美

骨粗鬆症を予防するには

1. 一日3度の食事は欠かさない

骨粗鬆症は生活習慣病の1つといえます。これを予防するためには栄養バランスのとれた一日3度の食事をきちんととることが基本となります。

2. 無理なダイエットはしない

骨量は成長期が終わるとその量は減っていくばかりです。若い女性の無理なダイエットはたんぱく質やカルシウムが不足し、骨密度(骨の中身の濃さ)が低下するため危険です。

3. カルシウムをしっかり取る

「カルシウムを上手にとるコツ」

おすすめは乳製品のカルシウム

乳製品のカルシウムは他の食品より吸収率が高いのが特徴。牛乳やヨーグルトなら、一日200～300ccを目安に、また、脂肪分が気になる方は低脂肪のものを利用します。

薄味料理は、骨の味方

濃い味付けは塩分摂取量が増え、カルシウムを取っても尿と一緒に体外に出てしまうので、薄味を心懸けましょう。また、小魚などはカルシウムを多く含んでいますが、こちらも塩分が高いため食べ過ぎに注意が必要です。

ビタミンDでバックアップ!

カルシウムの吸収を補助するビタミンDは日光に当たることで皮膚で生成されます。

アルコールとは、かしくお付き合い

アルコールの飲み過ぎはカルシウムの吸収を悪くし、ビタミンDの働きも抑えてしまいます。たしなむ程度がお勧めです。

加工食品のリンに注意!

ハム・ソーセージや練り製品、インスタント食品、スナック菓子に含まれるリンの取りすぎは、カルシウムの吸収を悪くするので気をつけたいものです。

カルシウム強化食品も利用

ウエハースやせんべいなどの菓子、御飯の

素など、カルシウムが強化された補助食品も市販されています。上手に利用するのもかきこい方法です。

4. 運動をしましょう

食べ物からとったカルシウムを骨に蓄えるためには、体を動かすことが必要です。適度な運動は骨の新陳代謝を活発にし、カルシウムが骨に定着するのを助けます。週3回以上、30分～1時間くらい行ないたいものです。

5. 日光浴をしましょう

カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDは、日光浴で作られます。皮下脂肪にはビタミンDになる前の物質があり、日光の紫外線を浴びることによりビタミンDに変化。ただし、日焼けするほど日光浴をする必要はありません。木漏れ陽程度の日差しの下、散歩をしてみませんか?

体にやさしいレシピ

カルシウムたっぷりの献立

ぶりのゆずしょうゆ焼き

カルシウム...67 5mg

ぶり	70g	ゆずの皮	2切れ
しょうゆ	小さじ1	水	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2	酒	小さじ1
酒	大さじ1/2	小松菜	20g
小麦粉	少々	しょうゆ	小さじ1/2
油	大さじ1/2		

< 作り方 >

1. Aは混ぜ合わせる。ゆずの皮は刻んでおく。
2. ぶりはAの半量をからめ、15～20分おく。
3. ぶりの汁気をふいて小麦粉をまぶし、フライパンに油を熱して両面を焼く。
4. フライパンの油をふきとり、残りのA Bゆずの皮を加えて全体を煮からめる。
5. 小松菜は茹でて食べやすく切り、しょうゆであえて4に添える。

赤字の食品は特にカルシウムが多く含まれています。

さやいんげんとはるさめのごまマヨネーズあえ

カルシウム...87 8mg

さやいんげん	30g	しょうゆ	小さじ1
はるさめ	20g	酢	小さじ1/2
ささみ	10g	練りからし	少々
マヨネーズ	小さじ1	白ごま	大さじ1/2

< 作り方 >

1. はるさめは湯でもどして食べやすく切り、湯を切る。
2. さやいんげんは太ければ縦半分になり、3～4cm長さの斜め切りにして茹でて、冷ます。
3. ささみは茹でて、手で裂いておく。
4. Aの調味料を混ぜ合わせる。
5. 1、2、3を4であえ、すりごまを加えてさらに混ぜ合わせる。



チンゲン菜と桜えびのクリーム煮

カルシウム...411 6mg

チンゲン菜	100g	酒	小さじ2
桜えび	10g	牛乳	80cc
油	小さじ1	かたくり粉	小さじ1
		こしょう	少々

< 作り方 >

1. 中華鍋に油を熱し、チンゲン菜の軸と桜えびを加えさっと火でいため、酒を加えて、蓋をして少し蒸し煮にして火を通す。
2. 牛乳とチンゲン菜の葉先を加えて少し煮、こしょうをふり、倍量の水で溶いたかたくり粉でとろみをつける。