

私のおすすめレシピ

和風ガパオライス



千秋病院 栄養科
管理栄養士
原 典子

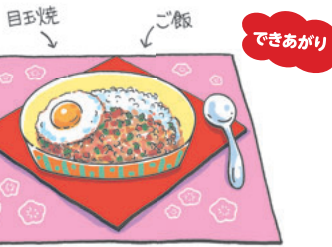
① 玉ねぎ、青ピーマン、赤パプリカは粗みじん切り



ごま油で鶏ミンチ肉を炒める
火が通ったら玉ねぎ、青ピーマン、
赤パプリカを加えて炒め合わせる



全体に火が通ったらAを加える
仕上げに顆粒だしを加え混ぜ合わせる
火を止めて、大葉を加える



できあがり

フライパン1つで簡単に作れます。苦手なピーマンも気にならない、我が家の子どもたちが大好きなメニューです。きのこ類を加えても美味しいですよ。

エネルギー：572kcal
塩分：2.4g 1人分

材料(1人分)

鶏ミンチ肉 100g
温かいご飯 180g
玉ねぎ 50g
青ピーマン 20g
赤パプリカ 20g
大葉 2枚
卵 1個

醤油 15g
みりん 10g
上白糖 2g

ごま油 2g
顆粒だし 2g
塩こしょう 適量

作り方

- ①玉ねぎ、青ピーマン、赤パプリカを粗みじん切りにする
- ②Aの調味料を混ぜ合わせる
- ③フライパンにごま油を熱して、鶏ミンチ肉を炒め、塩こしょうする。火が通ったら、玉ねぎ、青ピーマン、赤パプリカを加えて炒め合わせる
- ④全体的に火が通ったら、②を加えて味をからませる
- ⑤仕上げに顆粒だしを加え混ぜ合わせたら、火を止めて大葉を加える
- ⑥フライパンにごま油を熱して目玉焼きを作る
(⑤の具材を取り出して、同じフライパンで作れます)
- ⑦温かいご飯の上に⑤と⑥をのせて、出来上がり

私の
楽しみ・
こだわり
会員の声

私は毎月、「山楽会」に参加しています。
山楽会は、低山歩きをしています。岩倉の景色とは違って、雑木林や溪谷、山の景色が間近に見られるのいいです。木が整然と立っている側を歩くのは気持ちいいです。
先日行った長野県

山と田んぼが楽しみ

岩倉支部 吉安 貴美子さん

柿其（かきぞれ）溪谷は素晴らしいです。エメラルドグリーンの川に、ところどころ滝があつて、天国の川のように思えました。



また、日頃は田んぼづくりをしています。去年は暑くて、田の草取り、畦（あぜ）や土手の草刈りは汗で下着を濡らしてやりました。でも、十分にはできなかったです。
10月になり、雨がよく降りましたが、大雨も農業ができるよう、頑張りたいです。

にはならず、水たまりもできずに、稲刈りはスムーズにできました。しかし、刈った稲を2回も濡らしてしまいました。
政府が増産だ、減産だと勝手に決めないでほしいです。いつまでも農業ができるよう、頑張りたいです。

2026年新春作品展



岩倉小規模多機能ホーム・ちあきのみなさん



老健ちあきデイケアのみなさん



輝け!職員 年男・年女 新年の抱負

(159)



千秋病院 B2病棟

准看護師 山中 希美さん（2回目）

私が仕事で大事にしていることは、ミスなく終えることです。新年は、職場では残業時間を減らすこと、私生活では貯金をするのも心がけたいです。



千秋病院 在宅リハビリテーション科

理学療法士 西尾 悟さん（3回目）

私の2026年の抱負は「苦手なことへの挑戦」です。私は人前に立つことが苦手な性格のため、今まではそういったことを避けてきました。今年は失敗を恐れずに、仕事でもプライベートでもあえて人前に立つようにしていきます。



萩原グループホームちあき

介護福祉士 岡本 瑞希さん（2回目）

2026年の抱負は、健康に気をつけて仕事とプライベートを充実していくことです。人生のモットーは頑張りすぎず気楽に程よくやっていくことですが、仕事では利用者さんのお話を1分でも多く聞くことができるように努めます。

職員募集

尾張健康友会グループ

募集職種などはQRコードから詳細をご覧ください。
登録ヘルパーや迎送担当者も募集しています。

尾張健康友会本部

☎0586(76)0003

千秋病院師長室(担当 丸井)

☎0586(77)0012



働く人にとっての魅力とは?

働き続けられる理由

- ①充実の研修システム
- ②家庭や家族の実状に配慮があり無理なく働ける
(柔軟に対応できる育児休暇・介護休暇制度)
- ③子育て職員をサポートする院内保育所
(専任保育士が子育て支援)



江南市 岩元 真実さん

