

● あなたの生活に健康と安心を

2026

6

第127号

ご家族の方も
一緒にお読みください

共済組合 だより

各所属の
総務ご担当者みなさま!!

職場でできる健康講座
出張型健康講座

職場でできる健康講座をご存じですか?
今年度は
3つの講座がリニューアル!

職場の健康づくりの
機会として、
ぜひご活用ください!!



申込みは令和8年9月30日(水)までです。
詳細は、P2をご覧ください。

今月号のTOPICS

- 2 職場の健康づくり
組合員向け出張型健康講座申込み受付中!
- 3 ご家族(被扶養者)のみなさま!
1年に1度の特定健診のご案内です!!
- 4 令和8年4月1日から収入が給与収入のみである場合に
限り、被扶養者認定における収入確認が変わりました
- 5 令和8年度 扶養状況確認調査のご案内
- 6 医療費の削減・適正化にご協力ください
- 7 お住まいの市町村から医療費の
助成を受けている組合員・被扶養者は、
必ず当共済組合にご連絡ください
- 8 障害厚生・共済年金の支給要件とは?

職場の
健康づくり

組合員向け 出張型健康講座

申込み
受付中!

講座内容の特徴

今年度は3つの講座が新しくなりました!!

職場単位で
お申込み

職場で取り組む
健康保持増進に最適!

日常生活に
取り入れやすい

令和8年度 講座内容のご案内

※★印の講座はオンライン併用で実施できます。

講座1 ★

休んでいるのに疲れが取れない?!
『正しい休み方』で心と体をリフレッシュ!

現在自分が十分に疲労回復できているか、仕事やプライベートの活動の傾向を振り返り、効果的な休息方法について、自分に合った方法を学びます。



講座4 NEW!

体組成から読み解く
「今の自分」～効果的な
筋トレやストレッチを学ぼう～

勤務時や日常生活の中で、自らの身体活動量を増やすことを意識して実践できる運動を行い、いつもの動きをエクササイズに変えるコツを学びます。



講座2 ★

“なんとなく寝てる”だけになってない?
睡眠の質を高める生活術

働き世代特有のストレス要因を踏まえ、睡眠の質を高めるセルフケア技法を提供することで、心身の負担を軽減し、業務効率の向上をめざします。

講座5

知らないうちに老化が進行?
糖化度を測って今すぐ対策を!

個人の食生活の影響を受けやすい糖化度をその場で測定した後、糖化度を上げにくい生活習慣を学びます。

講座3 ★ NEW!

あなたのメンタルヘルスを食事がサポート!
～忙しい人のための“心を整える食べ方”～

「最近なんとなく不調」「気分の波がある」そのメンタルヘルスに“いつもの食事”が関係しているかもしれません。「気がかりな食べ方」と「おすすめの食べ方」をわかりやすくお伝えします。

講座6 NEW!

キレイも元気もお口から
～生活習慣病とお口と体の意外な関係～

歯周病と生活習慣病等の全身の健康との関連について理解を深めた後、正しいブラッシング方法や補助清掃用具、洗口剤等の適切な使用方法を学びます。

申込み方法

所属所単位で実施する講座ですので、各所属所の担当者が講座を申込みます。興味のある方は、各所属の総務ご担当者にご相談ください。

申込期間 令和8年9月30日(水)まで

実施期間 令和8年8月17日(月)～
令和9年2月26日(金)

講座7

肩こりバイバイ
～肩こり改善エクササイズ～

日常に取り組みやすいエクササイズを体験することにより、不良姿勢や長時間のデスクワークからくる肩こり・首こりの改善をめざします。

お問合せ 保健医療係 TEL 06-6208-7597

受診料
無料

ご家族(被扶養者)のみなさま!

1年に1度の 特定健診のご案内です!!

検査内容が
幅広いのが特徴!

Q 特定健診とは?

A 生活習慣病予防のための
メタボリックシンドロームに
着目した健康診査です。

特定健康診査(以下「特定健診」とい
う)は、**法律により大阪市職員共済
組合が40歳以上の加入者に実施す
ることが義務付けられています。**

検査項目

- | | | | | |
|---------------------------------|--------|-------|-----|------|
| ■ 診察等 | ■ 身体計測 | ■ 尿検査 | | |
| ・問診 | ・身長 | ・体重 | ・腹囲 | ・尿糖 |
| ・診察 | ・血圧 | ・BMI | | ・尿蛋白 |
| ■ 血液検査 | | | | |
| ・脂質(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール) | | | | |
| ・血糖(血糖、HbA1c) | | | | |
| ・肝機能(AST、ALT、 γ -GT) | | | | |

治療のための通院と
予防のための健診では
内容が異なります。

Q 対象者は?

A 今年度中に40歳以上となる被扶養者です。
年度途中で資格取得された方も受診できます。

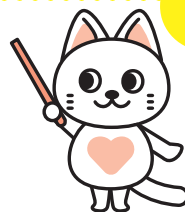
対象者には7月以降に組合員を通じて「特定健診の受診券」及び「令和
8年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」を送付します。申込み方
法や受診方法は送付物をご確認ください。

※配偶者人間ドックをお申込みの方は、検査項目が重複するため、特定健診の対
象外です。産後1年以内の方等も対象外となります。

※年度途中で資格取得された被扶養者は、別途申請が必要な場合もあります。

詳しくは、当共済組合のホームページをご確認ください。

※申込時点で当共済組合の資格があっても受診当日時点で資格を喪失されている
場合は受診できません。受診日までに75歳に達した方は対象外です。



特定健診の
受診券



令和8年度
特定健康診査・
特定保健指導の
ご案内

Q 健康には自信があるし、太っていないから、 特定健診は受けなくても良いですか?

A 毎年、特定健診を受けることで、ちょっとした体の変化が分かります。
体型にかかわらず、受診しましょう。

自覚症状がないまま進行するのが生活習慣病です。毎年健診を受けることで、ちょっとした体の変
化が分かります。特定健診は、メタボリックシンドロームに限らず、様々な病気の芽を見つけること
ができるため、体型にかかわらず、受診しましょう。

特定健診の受診方法等について
詳しくは、当共済組合ホームページをご確認ください。
(トップページ>各種事業>保健事業)

スマートフォンは
こちらから



お問合せ 保健医療係 TEL 06-6208-7597

令和8年4月1日から 収入が給与収入のみである場合に限り、 被扶養者認定における収入確認が変わりました

変更内容

被扶養者認定（新規認定及び扶養状況確認調査（検認））では、直近の収入確認書類として、給与明細書のコピーの提出を求めていましたが、**事実発生日（認定日）が令和8年4月1日以降で当該被扶養者の収入が給与収入のみである場合に限り**、労働基準法第15条の規定に基づき交付される「労働条件通知書」や「雇用契約書」等（以下「労働条件通知書等」という。）の労働契約の内容が分かる書類を提出いただき収入基準額未満であることが確認できた場合は、原則、被扶養者として取扱います。

変更内容について詳しくは、当共済組合ホームページのお知らせ「被扶養者の収入が給与収入のみである場合の収入確認方法等について」をご確認ください。
([トップページ](#)>[お知らせ](#))

スマートフォンは
こちらから



(参考) 収入基準額

将来に向かって1年間に見込まれる**被扶養者の恒常的な収入すべてが対象となり、交通費等を含む総額が下表の金額^{※1}未満**、かつ当該収入が組合員の収入の二分の一未満^{※2}であること。

被扶養者の年齢等	収入基準額
下記以外の方	130 万円 (月額 108,334 円、日額 3,612 円) 未満
障害年金受給者または 60 歳以上の方	180 万円 (月額 150,000 円、日額 5,000 円) 未満
その年の 12 月 31 日現在の年齢 ^{※3} が 19 歳以上 23 歳未満の方（組合員の配偶者を除く）	150 万円 (月額 125,000 円、日額 4,167 円) 未満

※1 所得税法上の所得や1月1日から12月31日までの年間収入ではありません。

※2 被扶養者の収入が組合員の収入の二分の一以上の場合であっても、組合員の年間収入を上回らないときで、その世帯の生計の状況を総合的に勘案して、組合員がその世帯の生計維持の中心的役割を果たしていると認められるときは被扶養者となる場合があります。

※3 令和8年の対象者は、平成16年1月2日生まれから平成20年1月1日生まれの方です。

被扶養者認定について詳しくは、当共済組合ホームページをご確認ください。
([トップページ](#)>[①加入者の資格と認定](#)>[被扶養者認定の収入条件について](#))

スマートフォンは
こちらから



お問合せ

保健医療係 ☎06-6208-7591、7592、7593

令和8年度

扶養状況確認調査のご案内

(以下「検認」という)

当共済組合では、地方公務員等共済組合法施行規程に基づき、毎年対象者を定めて、収入等の被扶養者の認定基準を、引き続き満たしているかを調査しています。

適正な給付事業の執行のためにも、調査対象となる被扶養者のいる組合員の方は、ご協力をお願いします。

令和8年度の対象者は、同居の子(平成16年4月1日以前生まれ)のうち、 当共済組合で指定する被扶養者です

調査の際、対象者の収入を証明する書類等を提出していただきます(下記参照)。提出書類に不備があると被扶養者の資格が無効(資格喪失)となる場合もありますので、必要な書類は大切に保管しておいてください。

調査(検認)方法

- ① 調査対象の被扶養者がいる組合員に6月中旬以降、順次調査票を配付しています。
- ② 調査票と必要な書類を各所属所(市長部局にあっては総務事務センター)の共済担当に提出してください。

調査(検認)基準日

令和8年7月1日

提出書類 対象者にかかる次の書類の提出が必要です。

- 住民票の写し(世帯全員の記載があり、続柄入りで個人番号(マイナンバー)の記載がないもの)
- 令和8年度の課税(所得)証明書または非課税証明書(令和7年中の収入のもの)
- 対象者に収入がある場合のみ 収入証明書類(コピー)(令和7年7月～令和8年6月支給分)

(例)

給与、賃金、賞与等が支払われている場合	以下の①・②のどちらか ※給与以外に収入がある場合は、①を提出 ① 給与明細書のコピー、給与支払証明書等 ② 労働条件通知書等のコピー
確定申告した場合	令和7年分確定申告書、収支内訳書、 令和8年1月から令和8年6月までの収入がわかるもの
年金(老齢、障害、個人、かんぽ等)を受給している場合	直近の年金振込通知書、直近の年金決定通知書、 年金保険証書等金額が明記されている書類
雇用保険の手当を受給した場合	雇用保険受給資格者証の1面から最終面まで
傷病手当金等の手当を受給した場合	受給期間や金額が記載された通知書等
株取引、投資信託等の配当や売買差金がある場合	取引報告書や状況の確認できる書類等
令和7年1月～令和8年6月の間に退職している場合	退職日のわかるもの

※令和8年度の検認は「株式会社フューチャー・コミュニケーションズ」に委託しています。
検認に関するお問合せは、調査票配付時にお知らせするコールセンターへお願いします。

調査票等を必ず
提出してください。

調査票等を提出しなかったり、提出書類に不備があったりすると被扶養者の資格が無効(資格喪失)となる場合があります。検認の対象となる被扶養者がいる組合員は調査票等を必ず提出してください。

検認に関するQ&A等詳しくは、当共済組合ホームページをご確認ください。
(トップページ>①加入者の資格と認定>扶養状況確認調査(検認))

スマートフォンは
こちらから



お問合せ

保健医療係 ☎06-6208-7591、7592、7593

医療費の削減・適正化にご協力ください

◆医療費が増加しています!!

当共済組合の病気やけが等に対する給付金額は、令和7年度に大幅に増加しました(表)。

令和8年度も診療報酬改定の影響もあり、医療機関や調剤薬局等での診察・治療・投薬等にかかる医療費は、さらに増加する見込みとなっています。

医療費の増加は、みなさまの保険料負担の増加にもつながりますので、医療費の削減・適正化のため、引き続きみなさまのご協力が必要です。



表 当共済組合の医療費等の推移

		令和7年度	令和6年度	令和5年度
短期(健康保険)給付金額(年額) 病気やけが、出産、死亡、休業に対する給付		116億872万円	110億5,503万円	111億3,011万円
組合員1人当たりの 医療費(年額) 病気やけがに対する給付 (出産、死亡、休業に対する給付は除く)	本人	170,581円	163,363円	161,341円
	家族	130,974円	129,418円	139,033円
	高額療養の給付・ 高額療養費	31,801円	27,965円	30,698円
	合計	333,356円	320,746円	331,072円



◆医療費の削減・適正化のためにお願いしたいこと

- ①かかりつけ医を持つ
- ②緊急時以外休日・夜間受診を控える
- ③重複受診を控える
- ④ジェネリック医薬品を活用する

ご注意ください

すべての先発医薬品に対して、ジェネリック医薬品が製造販売されているわけではありません。また、ジェネリック医薬品は先発医薬品と成分や効果等は変わりませんが、使用されている添加物が異なる場合がありますので、特にアレルギー体質の患者さんの場合は、注意が必要になります。医師や薬剤師とよく相談したうえで、体質に合った薬を選びましょう。

◆当共済組合の各種保健事業もご利用ください

当共済組合ではみなさまの健康増進! 疾病の早期発見! のために様々な保健事業を行っています。

今月号で紹介している出張型健康講座(P2)や被扶養者の特定健診(P3)は無料でご利用いただけますので、ぜひご利用ください。

その他の事業は当共済組合のホームページでご確認ください。

[トップページ](#)>各種事業(検診・あっせん等)

スマートフォンは
こちらから



お住まいの市町村から医療費の助成を受けている 組合員・被扶養者は、 **必ず**当共済組合にご連絡ください

Q 対象となる医療費助成制度は？

- A ●乳幼児医療費助成制度（こども医療費助成制度） ●重度心身障害者医療費助成制度
●ひとり親家庭医療費助成制度 ●老人医療費助成制度
●その他、市町村で実施している医療費助成制度

Q どうして共済組合に連絡するの？

- A 当共済組合では、組合員や被扶養者が医療機関等を受診した際の窓口負担額が一定額を超えた場合、「高額療養費」や「附加給付」として給付金を支払っています。
医療費助成制度の適用を受け、医療機関等の窓口で支払う自己負担額を軽減・免除されている方は、当共済組合で支給される給付金を調整する必要がありますが、連絡がない場合、医療機関等からのレセプト（診療報酬明細書）に基づき給付金を調整することなく支払ってしまい、**過剰にお支払いした給付金は、後ほど返還していただくことになります。**誤った給付を防ぐため、ご連絡をお願いします。

Q 医療費助成制度の適用を受けている場合、 みんな共済組合に連絡しなくてはいけないの？

- A ●京都府または下記以外の地域にお住まいの方
医療費助成制度に該当する場合、必ず当共済組合へご連絡ください。
●大阪府・兵庫県・和歌山県・滋賀県にお住まいの方
医療費助成制度に該当している場合、レセプトに記載されるようになっていきますので、当共済組合への連絡は不要です。
●奈良県にお住まいの方
医療費助成制度に該当している場合、レセプトに記載されるようになっていきますので、当共済組合への連絡は不要ですが、高額療養費が発生する場合には、お住まいの市町村からも重複して支給されてしまう場合がありますので、その際は、お住まいの市町村とご調整ください。

Q どうやって共済組合に連絡したらいいの？

- A 「医療費助成制度の医療証」の写しをとり、**その余白に組合員の職員番号、氏名及び昼間の連絡先電話番号を記入して、当共済組合に送付してください。**
また、医療証の内容に変更があった場合や、引っ越し等でお住まいの市町村が変わったことにより医療証に変更があった場合も、その都度、当共済組合にご連絡ください。医療費助成制度の情報を登録させていただいた方には、医療証の期限が切れる時期に、当共済組合から医療証の更新状況について照会文書を送付しますので、**必ずご回答いただきますようお願いいたします。**

お問合せ

保健医療係 ☎06-6208-7591、7592、7593

障害厚生・共済年金の 支給要件とは？



組合員が在職中に初診日のある病気やけがによって、在職中または退職後、65歳までに一定の「障害の状態」（障害等級^{※1}が1級から3級と認定された状態）となった場合に、共済組合から障害厚生・共済年金が支給されます。

また、障害等級が1級もしくは2級と認定された場合には、国民年金から障害基礎年金が支給されます。

※1 ここでいう障害等級とは、年金制度上の障害等級であり、他の制度における障害者手帳等の障害等級とは異なります。



障害厚生・共済年金の支給要件

次のいずれかに該当するときに、障害厚生・共済年金が支給されます。

① 障害認定日において「障害の状態」にあるとき

在職中に初診日があり、かつ、障害認定日^{※2}において、障害等級が1級から3級に該当する程度の「障害の状態」にあるとき（障害認定日が平成27年9月30日以前の場合は障害共済年金が、平成27年10月1日以後の場合は障害厚生・共済年金が支給されます）

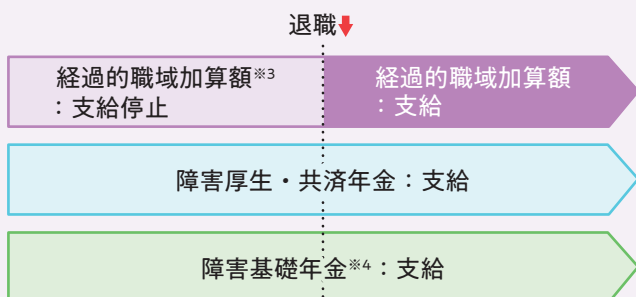
※2 障害認定日とは、初診日から起算して1年6カ月を経過した日。または、その期間内に傷病が治った日（その症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った日）をいいます。

② 障害認定日後に「障害の状態」になったとき

障害認定日において、障害等級が1級から3級に該当する程度の「障害の状態」になかった人が、その後65歳に達する日の前日までの間に、その傷病により1級から3級に該当する程度の「障害の状態」になったとき（障害厚生・共済年金が支給されます）

ただし、初診日から1年6カ月を経過しなくても、その日が障害認定日となり、請求をすることができる場合があります。

在職中の障害厚生・共済年金の 支給について



※3 平成27年9月30日までに初診日がある方のみ支給されます。

※4 障害等級が1級または2級に該当する程度の障害の状態にある方のみ支給されます。

障害厚生・共済年金の 請求手続きにかかる注意点

- 障害等級の認定手続きにおいて、医師の作成した診断書が必要ですが、医療機関でのカルテの保存年限（医師法で5年とされています）の関係から、障害認定日から5年が経過すると、障害認定日時点の診断書の発行を受けられないことがあります。
- 基本権（年金を受ける権利）の消滅時効は5年とされていますが、特別の事情がありやむを得ないと認めた場合に限り基本権が認められます。なお、基本権が認められた場合においても、時効により5年以上経過する分の年金は支給されません。

年金に関する情報等詳しくは、当共済組合ホームページをご確認ください。スマートフォンは
（トップページ>長期給付（年金）>障害厚生・共済年金）
こちらから



お問合せ 年金係 TEL 06-6208-7547、7548、7549

お口の
「気になる」を
解消!

けんこうのいろは



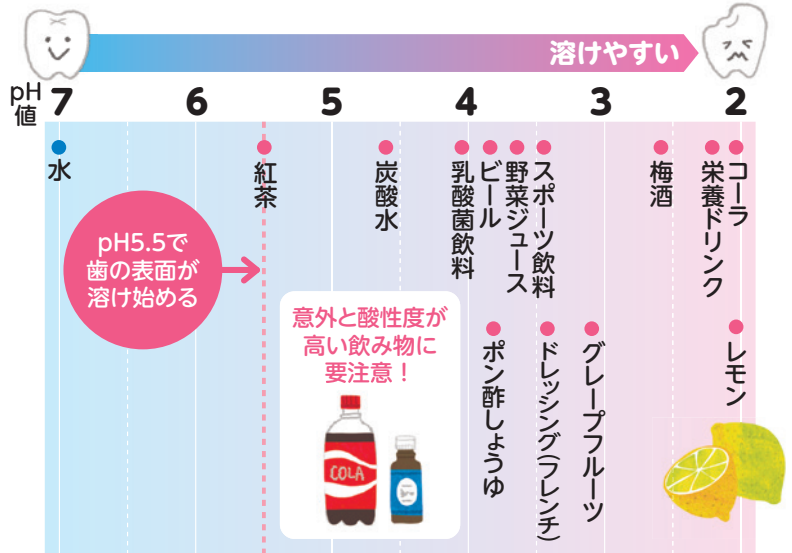
歯やお口の病気のこと、その予防のポイントをおさらいしておきませんか？

酸っぱいもので歯が溶ける？ 「酸蝕症」をご存じですか

酸蝕症とは、酸性度の高い飲食物や逆流した胃液の影響などで歯の表面が溶ける疾患です。程度に差はあれど、実は多くの方が酸蝕症にかかっているといわれています。

歯の一部が溶けて穴があく虫歯と比べて、広範囲の歯に影響が出る酸蝕症。進行すると歯がしみる知覚過敏や、歯が黄ばんだり薄くなったりといった症状が現れます。虫歯のリスクも高まるため、定期的な歯科医院でのチェックと予防が重要です。

〔飲食物の酸性度〕



“健康のため”が
歯の負担に
なっていることも

酸蝕症になりやすい習慣の見直しを！

酸性度の高い飲食物を控えるよりも、酸蝕症になりやすい習慣をなくすことが大切です。

習慣 1 長時間、お酒を だらだら飲む



見直し 水を飲みながら

だらだらと飲んでしていると、その間、口内が酸性に傾いたままとなり、酸蝕症が進む原因に。お酒を一口飲んだら水も飲むことを意識して。

習慣 2 かんきつ類を食べて すぐに、ゴシゴシ歯磨き



見直し うがいをしてから 優しい歯磨き

酸性度の高い食品を食べてすぐに、力を入れて歯磨きをすると逆に歯を傷めることに。うがいをしてから口内を中性に近づけてから、優しく磨きましょう。

習慣 3 就寝前、 炭酸水を飲む



見直し 就寝前は避け、 別の時間帯に

だ液の分泌が少なくなる睡眠時は、口内が酸に弱い状態になります。就寝前に加えてスポーツの後なども、酸性度の高い飲食物は控えましょう。

監修

日本大学松戸歯学部
歯科総合診療学講座 教授
内田貴之 うちだ たかし

日本大学松戸歯学部附属病院 病院長。総合歯科診療科、顎関節・咬合科、口・顔・頭の痛み外来医員。患者の全身機能との関連や生活習慣、社会環境などの背景にも配慮しながら、長年にわたり口腔疾患を総合的に診療。診断の困難な症例も数多く経験し、臨床経験を活かした講演活動なども行う。

記事提供：(株)社会保険出版社

共済組合だより 2026.6 No.127 | 9

・ようこそリフォーム・

外壁塗装キャンペーン

～ 今なら足場代無料 ～



ローラー仕上げ 3度塗り

延床面積

25坪

目安価格

68万円 (税込)

延床面積

30坪

目安価格

82万円 (税込)

※ 目安価格は付帯部分の塗装も見込んでいますが壁面量や付帯部分量により変わる場合があります。屋根塗装は含みません。

お見積り
無料

無料見積りのご予約は
フリーダイヤルに
お電話ください。



住宅生協より分社した会社です。

セイキョウホーム近畿は、より低廉で高品質な住宅の提供をめざして平成17年2月1日に大阪労働者住宅生活協同組合(住宅生協)から分離・独立した新築・建替え・リフォーム工事や不動産の仲介も扱う会社です。住宅生協のモットーである「安心・安全・信頼」をしっかり引き継いでおりますので、「我が家のホームドクター」として、お気軽にご相談ください。

セイキョウホーム近畿

勤労者の立場に立った
住まいづくり

近畿労金

安心
信頼

全労済



● お問い合わせは



株式会社 セイキョウホーム近畿

〒540-0039 大阪市中央区東高麗橋2番5号

info@seikyo-home-kinki.co.jp

工事範囲

大阪府内、奈良県内、滋賀県内、京都府域(南丹以南)、兵庫県(中播磨、北播磨、淡路は除く)、和歌山県(有田、日高、西牟婁、東牟婁を除く)、三重県(名張市域まで) ※地域はご相談ください。



0120-6-11502

イイコージ

HPはこちらから▶

セイキョウホーム近畿

SEARCH



Instagram



最新情報は
公式SNSを
CHECK!

LINE




大阪市内最多
人気の
モデルハウスが
30棟!

あたらしい暮らし、 ここで見つかる

Hanahaku Housing Garden

理想の住まいを、
見て・触れて・体感しよう

公式サイト



4つのポイント

Point 1 モデルハウス見学予約

- 当日待ち時間なし
- 事前に要望が伝えられる
- 住まいづくりのプロと出会える
- 打合せがスムーズ



見学予約はこちらから▶

Point 2 楽しいイベントもりだくさん!

家族みんなで楽しめる
花博ハウジングフェア開催中!



イベント情報はここから▶

Point 3 住まいのサービスデスク

相談無料

はじめての住まいづくり。
家づくりのプロが、わかりやすくアドバイス。

お電話での問合せ・申込み

☎ 06-6915-3580

[受付時間]
10:00~18:00

詳細・WEB予約はこちら▶



Point 4 ご成約キャンペーン

花博展示場の出展モデルハウスで、ご成約の上、「ご成約アンケート」にご回答いただいた方

全員
もれなく

QUOカードPay
6,000円分
プレゼント!



※詳しくはセンターハウスへお問い合わせください。
※キャンペーンは予告なく終了する場合がございます。予めご了承ください。

キリトリ



花博記念公園 ハウジングガーデン

〒538-0037 大阪市鶴見区焼野1丁目南2番

営業時間 10:00~18:00

駐車場 駐車場完備

住まいのアンケートご回答のお客様は入庫後3時間無料

tel. 06-6915-3571

花博展示場



主催 / 一般財団法人 大阪住宅センター

後援 / 大阪府・大阪市・住宅金融支援機構近畿支店

https://housing-garden.jp/hanahaku/

ご来場プレゼント引換券

キッチン&ランドリー バラエティギフト



引換期間: 7/31(金)まで

期限までに引換券を花博住宅展示場へご持参のうえ、受付でアンケートにお答えください。ご覧の賞品をプレゼントいたします。

事前スマホアンケートはこちら▶



※プレゼントの引き換えは期間中1世帯につき1名1回限りです。
※他のチラシの来場者プレゼント、DM限定プレゼントと重複して受け取ることはできません。
※数には限りがあります。品切れの際は代替品になります。 ※写真はイメージです。



体のために野菜を食べた方がいいと分かってはいても、忙しいとおろそかになりがちに……。そんな悩みを解消するため、手間を減らしてたっぷり野菜をとれるレシピを紹介します。

料理制作・監修=小林まさみ(料理研究家) 撮影=原ヒデシ スタyling=宮沢史絵 栄養計算=佐藤友恵



夏野菜の揚げ浸しとそうめん



材料(2人分)

かぼちゃ……………100g	A	だし汁……………1と¼カップ
赤パプリカ…½個(90g)		みりん……………大さじ1と½
オクラ……………½パック(50g)		しょうゆ……………大さじ3
なす……………1本(80g)		塩……………少々
揚げ油……………適量		そうめん……………2~3束

作り方

- かぼちゃの種とワタを取り除いて3cm長さ、1cm厚さに、パプリカはヘタと種を取り除いて3cm大に切る。オクラはヘタの先端を切り落とし、3~4等分に切る。なすは3cm長さの半月切りにする。
- フライパンに揚げ油を深さ1cm入れ、160度に熱する。かぼちゃを入れ、3~4分揚げて取り出す。
- 揚げ油を180度にし、パプリカ、オクラを2分揚げて取り出す。なすを2分程度、こんがり色付くまで揚げて取り出す。
- 鍋にAを入れ、強めの中火にかけて煮立てる。
- バットに揚げた野菜を広げて④をかけ、味がなじむまで20分以上おく。
- そうめんは熱湯で袋の表示通りに茹でてザルにあげ、流水で洗って水気を切る。器に盛って、⑤を汁ごとかける。

Profile

こばやし まさみ ●料理研究家。結婚後、働きながら調理師学校に通い、料理研究家のアシスタントなども務める。独立後は作り手に寄り添ったレシピで人気を博し、テレビや雑誌、企業のレシピ開発などで活躍。『毎日おいしい!カンタン小鍋』(扶桑社)など著書多数。

記事提供:(株)社会保険出版社

共済組合だより No.127(令和8年6月発行)

大阪市職員共済組合

〒530-8201

大阪市北区中之島1-3-20(大阪役所4階)

- 庶務係組合員資格等 6208-7541 掛金等 6208-7581 住宅貸付等 6208-7596
- 保健医療係健康保険・扶養認定等 6208-7591、7592、7593 健診等 6208-7597
- 年金係年金関係 6208-7547、7548、7549 ● E-mail ba0010@ii.city.osaka.jp
- URL <https://www.city-osaka-kyosai.or.jp>

