

栗田健康保険組合

Kenpo News

理事長就任のご挨拶
栗田健康保険組合の組織について
平成24年度決算のお知らせ
栗田健保ホームページ活用術
事務局からのお知らせ

2013
Autumn

秋の北アルプス

就任のご挨拶



栗田健康保険組合
理事長 佐伯 哲男

事業主ならびに被保険者とご家族の皆さまにおかれましては、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、このたび、伊藤前理事長の後任として、栗田健康保険組合の理事長に就任いたしました。

皆さまもご承知のとおり、全国の健康保険組合は現在、高齢者医療制度への納付金の過重な負担により、非常に厳しい環境下に置かれており、かつてない危機的な状況に陥っています。景気の回復は明るい兆しを見せていますが、高齢化と医療の高度化により医療費は毎年上昇し、とくに団塊の世代が65歳に順次到達し、今後10年以上にわたって前期高齢者医療制度への拠出金の増加が見込まれています。

全国健康保険組合の平成25年度予算においては、全健康保険組合の約4割が保険

料率を引き上げて収入増を図ったものの、健康保険組合全体で4、573億円の赤字が見込まれ、8割の組合が赤字の予算編成を余儀なくされています。

栗田健康保険組合においても、平成23年度および平成24年度の2年間に保険料率は1・5%引き上げた影響で、平成24年度決算は、平成12年度以来12年ぶりの黒字決算となりましたが、医療費の伸びと過重な納付金の負担のため、平成25年度予算においては、再び赤字財政(△84、035千円)となりました。

このように、健康保険組合の財政に多大な影響をもたらす納付金を含めた「高齢者医療制度」の改革については、昨年11月から「社会保障制度改革国民会議」で審議されてきましたが、去る8月21日に政府が閣議決定した社会保障制度改革のプログラム

法案の骨子によると、後期高齢者支援金の全面総報酬割の導入、前期高齢者医療制度については見直しを含め、負担構造に関する言及はなく、健康保険組合へ更なる負担増となる内容となっております。

このように健康保険組合を取り巻く環境は大変厳しいものがありますが、健康保険組合の役割であります組合員の皆さまの健康の維持増進に寄与できる事業の推進に、微力ではありますが最善を尽くす所存でございます。

皆さま方におかれましては、いつそうの健康管理に努められ、健診などの保健事業に参加していただきますようお願いいたします。とともに、健康保険組合の事業運営に引き続きご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。就任のご挨拶とさせていただきます。

栗田健康保険組合の組織について

健康保険組合は、事業主と被保険者によって運営されています。

組合の運営を民主的に、かつ円滑に行うために、
組合会、理事会が設けられています。

◆組合会

組合の規約、事業計画、予算、決算など重要な事項を決定する議決機関です。

組合会議員は、事業主が選んだ選定議員と被保険者の選挙によって選ばれた互選議員が同数選ばれます。

◆理事会

組合会で決定されたことを実行する執行機関です。理事の半数は選定議員の中から選出され、残りの半数は互選議員の中から選出されます。

理事長は、選定議員の中から理事全員の選挙で選ばれ、組合を代表します。

常務理事は、理事会の同意を得て理事長の指名によって理事の中から選ばれ、事務局を監督します。

◆事務局

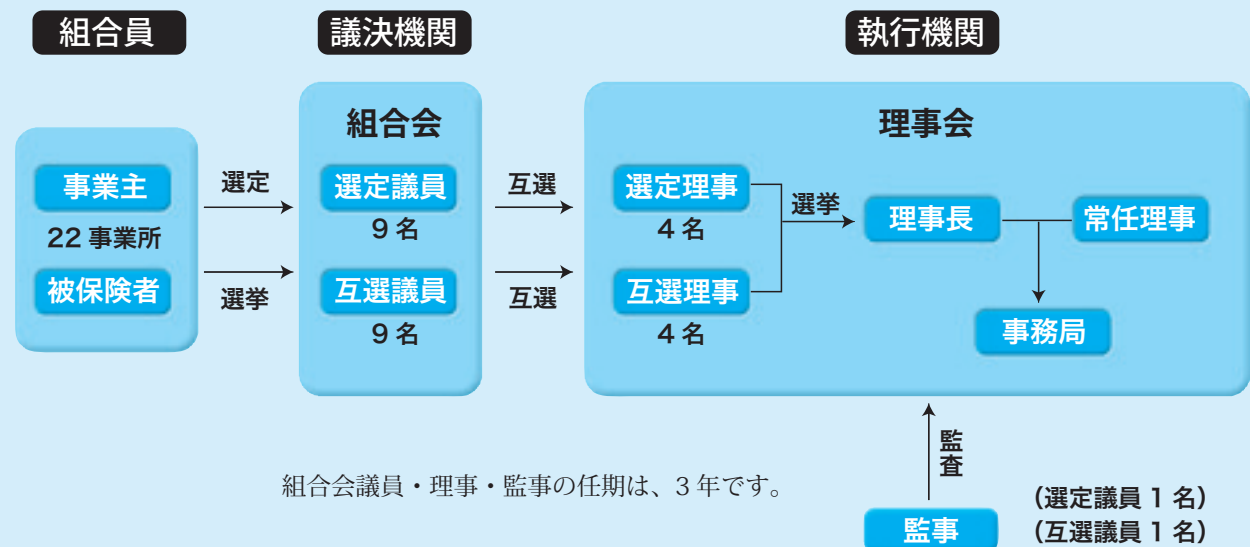
理事会の補助機関として組合の日常業務を遂行します。

◆監事

選定議員と互選議員の中からそれぞれ1名選出され、組合の業務の執行と財産の状況を監査します。



●栗田健康保険組合の組織、組合会議員・理事の定数と任期●



平成24年度決算のお知らせ

平成12年度以来12年ぶりの黒字決算となるも
高齢者医療制度への過重な納付金負担により
依然として厳しい財政状況が続く。

平成24年度は収入について、23年度に続いて0・75%の保険料率の引き上げを行い、保険料収入増（対前年度比161、490千円）を収めたものの、支出について、事務所費が直営保養所「菅平荘」の閉鎖に伴う解体費用などの支出（約19、400千円）が24年度は不要のため、対前年度比15、180千円減少するが、納付金が後期高齢者支援金と退職者給付拠出金の増加（いずれも概算分の拠出の増加）の影響で前年度比で27、683千円増加し、保険給付費も本人分医療費の伸長と診療報酬の増額改定（0・004%）により、対前年度比で35、326千円増加するため、当初予算では、経常収支差引で21、515千円の赤字が見込まれた年度でした。

決算状況は、①収入については予算に比較して、保険料収入が被保険者数、平均標準報酬月額及び総標準賞与額が伸長した影響で大幅に増加した。（対予算比33、739千円）②支出については予算に比較して、保険給付費が本人分医療費が減少した影響で47、732千円減少

栗田健康保険組合の
平成24年度決算が、
去る平成25年8月2日開催の
第119回組合会において
承認されましたので、
その概要を
お知らせいたします。

し、また保健事業費も対予算比10、882千円減少したことなどにより、経常収支の差引は年度予算を931、40千円上廻る71、625千円の黒字となり、平成12年度以来12年ぶりの黒字決算となりました。

しかし、平成25年度予算においては、被保険者の高齢化に伴う医療費の伸びと巨額な納付金の負担のため、再び赤字財政（△84、035千円）に陥っています。

去る8月21日に政府が閣議決定した社会保障制度改革のプログラム法案の骨子によると、大企業の健康保険組合に負担増となる「後期高齢者支援金の全面総報酬割の導入」が盛り込まれており、さらなる過重な高齢者医療制度への拠出金の負担が求められる内容となっています。

このように健康保険組合の取り巻く状況は今後も大変厳しいものがありますが、限られた予算の中で、皆さまの健康の維持増進を支援する保健事業を積極的に実施してまいりますので、引き続き事業運営にご理解とご協力をお願いいたします。

平成24年度決算基礎数値

◆一般勘定

- 被保険者数3,850人（男性3,179人、女性671人）
- 平均標準報酬月額447,753円（男性482,244円、女性284,236円）
- 総標準賞与額（年間合計）.....4,722,843千円
- 平均年齢44.14歳（男性44.78歳 女性41.17歳）
- 被扶養者数4,541人
- 前期高齢者加入率2.63%
- 健康保険料率（調整保険料率を含む）1000分の84.00
（事業主1000分の50.40、被保険者1000分の33.60）

◆介護勘定

- 介護保険の対象となる被保険者数3,377人
- 介護保険料率1000分の11.76
（事業主1000分の5.88、被保険者1000分の5.88）

平成 24 年度収入支出決算概要（一般勘定）

	科目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
収入	保 険 料	2,097,340	544,764
	(基本保険料)	(1,265,505)	(328,703)
	(特定保険料)	(831,835)	(216,061)
	調 整 保 険 料	32,969	8,563
	国庫負担金・利子収入	1,695	440
	国庫補助金収入	949	246
	施設利用料他	6,136	1,594
	財政調整事業交付金	19,739	5,127
	繰 入 金	93,000	24,156
	合 計	2,251,828	584,890
経常収入合計	2,106,120	547,044	
支出	事 務 費	55,460	14,405
	保 険 給 付 費	1,084,168	281,602
	(本人分医療費)	(454,334)	(118,009)
	(家族分医療費)	(470,264)	(122,147)
	(高額療養費)	(14,850)	(3,857)
	(高齢者分医療費)	(21,677)	(5,630)
	(現金給付)	(82,675)	(21,474)
	(付加給付)	(40,368)	(10,485)
	納 付 金	814,069	211,446
	(前期高齢者納付金)	(276,840)	(71,906)
(後期高齢者支援金)	(425,410)	(110,496)	
(病床転換支援金)	(0)	(0)	
(退職者給付拠出金)	(111,804)	(29,040)	
(老人保健拠出金)	(15)	(4)	
保 健 事 業 費	78,617	20,420	
財政調整事業拠出金	32,969	8,563	
積 立 金 他	2,181	566	
合 計	2,067,464	537,004	
経常支出合計	2,034,495	528,440	
経常収支の差引	71,625	—	

ポイント 1

健康保険組合の収入の柱・保険料収入が増加

健康保険組合の事業運営の多くを賄う保険料収入は、保険料率引き上げにより、平成 23 年度決算比で、10.3 % の増加となり、黒字決算の主要な要因となりました。

ポイント 2

別途積立金の繰り入れが続く

収入不足分は別途積立金の繰り入れで補いますが、このまま取り崩しが続けば枯渇のおそれがあります。

ポイント 3

保険給付費が減少

医療費や手当金等、各種の給付に充てるための費用です。平成 23 年度決算比で 1.1% 減少しました。

ポイント 4

保険料収入の 38% を超える納付金

高齢者の医療を支えるための納付金は、加入人数や総報酬額などを基に計算されます。保険料収入の 38.8% を占め、組合財政を大きく圧迫しています。

ポイント 5

保健事業費は、保険料収入の 3.7% 程度

組合員の皆さまの健康の維持・増進をサポートするために支出された費用は保険料収入の 3.7% に止まっており、さらなる予算確保が必要です。

ポイント 6

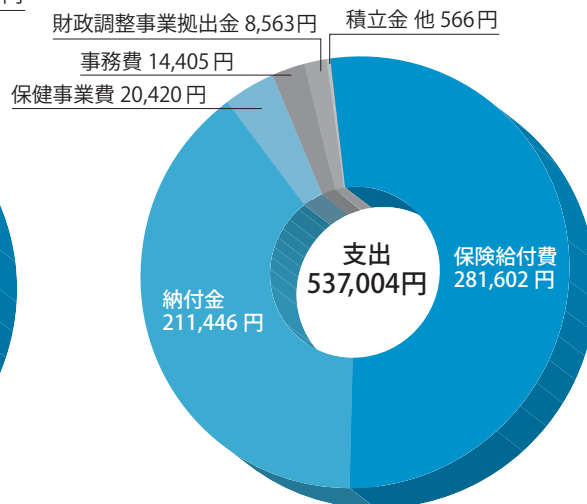
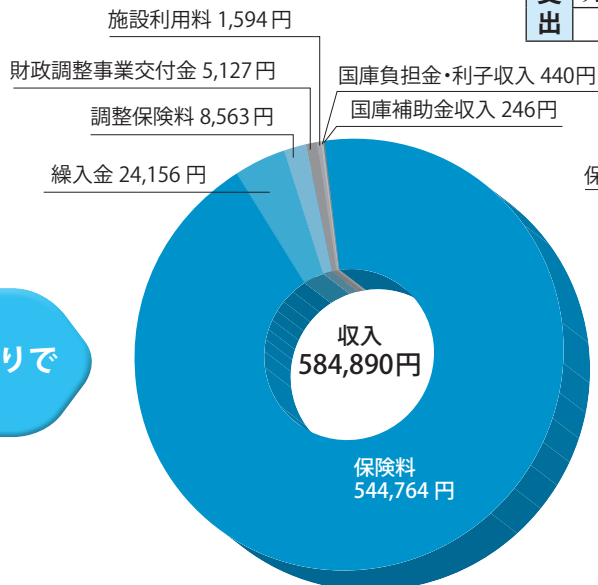
経常収支は 71,625 千円の黒字

保険料収入の増加及び保険給付費の減少などにより、予算に比較して 93,140 千円財政が好転し、平成 12 年度以来 12 年ぶりの黒字決算となりました。

平成 24 年度収入支出決算概要（介護勘定）

	科目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
収入	保 険 料	196,953	86,421
	繰 入 金	6,300	2,764
	雑 収 入	4	2
	合 計	203,257	89,187
支出	介護納付金	179,270	78,662
	合 計	179,270	78,662

被保険者
一人当たりで
見ると



『WEB版 医療費のお知らせ』バナーより 自分と家族の医療費が確認できる

活用術
3

★『WEB版 医療費のお知らせ』バナーから入ります。
このWEBは個別の「ID/パスワード」登録が必要です。
まだ登録されていない方は登録し内容を確認ください。



メリット

- 自分と家族の医療費をいつでもすぐに確認できます（スマホ対応）。
- 健保から給付金があったか確認ができます。
- 確定申告の参考書類として年間医療費や給付額を調べられます。（※申告書類には使用できません）
- 受診した月から約三ヶ月後に医療費の明細が確認できます。
- 支給される月の給付金明細が確認できます。

活用術
4

『WEB版医療費のお知らせ』バナーより 「ジェネリック医薬品」に切り替えた時の、自己負担額が確認できる

メリット

- 現在、医者から処方されている薬の効能が確認できます。
また、その薬に関わるジェネリック医薬品情報も確認できます。
- ジェネリック医薬品に変更したときの自己負担削減額も掲載しています。
切り替え可能であれば、自己負担額が安くなります。確認してみましょう。

削減額を掲載しています。「いくら安くなるのか」確認してみましょう。お願いシートも印刷できます。

薬ごとに効能を確認
できます。

平成23年9月の処方実績				ジェネリック医薬品に切り替えた場合					
先医薬品名	薬価	数量・単位	現状支払額	ジェネリック医薬品名	製薬会社名	薬価	数量・単位	削減可能額	切替後支払額
医療機関名: 法研薬局									
アムネオOR錠20mg	37.7	28錠	¥ 317	ゴネールOR錠20	日医工	19.7	28錠	¥ 152	¥ 165
				ニフェジチンOR錠20mg(ザフィ)	沢井	19.7	28錠	¥ 152	¥ 165
				ニフェジチンOR錠20	全薬	19.7	28錠	¥ 152	¥ 165
アムネオOR錠40mg	70.7	42錠	¥ 891	ゴネールOR錠40	日医工	36.6	42錠	¥ 430	¥ 461
				ニフェジチンOR錠40mg(ザフィ)	沢井	36.6	42錠	¥ 430	¥ 461
				ニフェジチンOR錠40	全薬	36.6	42錠	¥ 430	¥ 461
フルニジン錠400mg	155.0	6錠	¥ 930	フルニジン錠400mg	順天堂	37	6錠	¥ 1,143	¥ 637

活用術
5

疑問点はお気軽に「お問い合わせ」へ。迅速に対応しています。

みてもわからない、載っていない、個別に質問したい時等、お気軽に「お問い合わせメール」をご利用ください。1～2日でお返事しています。よくご利用いただいていますので皆様もお気軽にお問い合わせください。

栗田健保のHPがあるのはご存じですか？

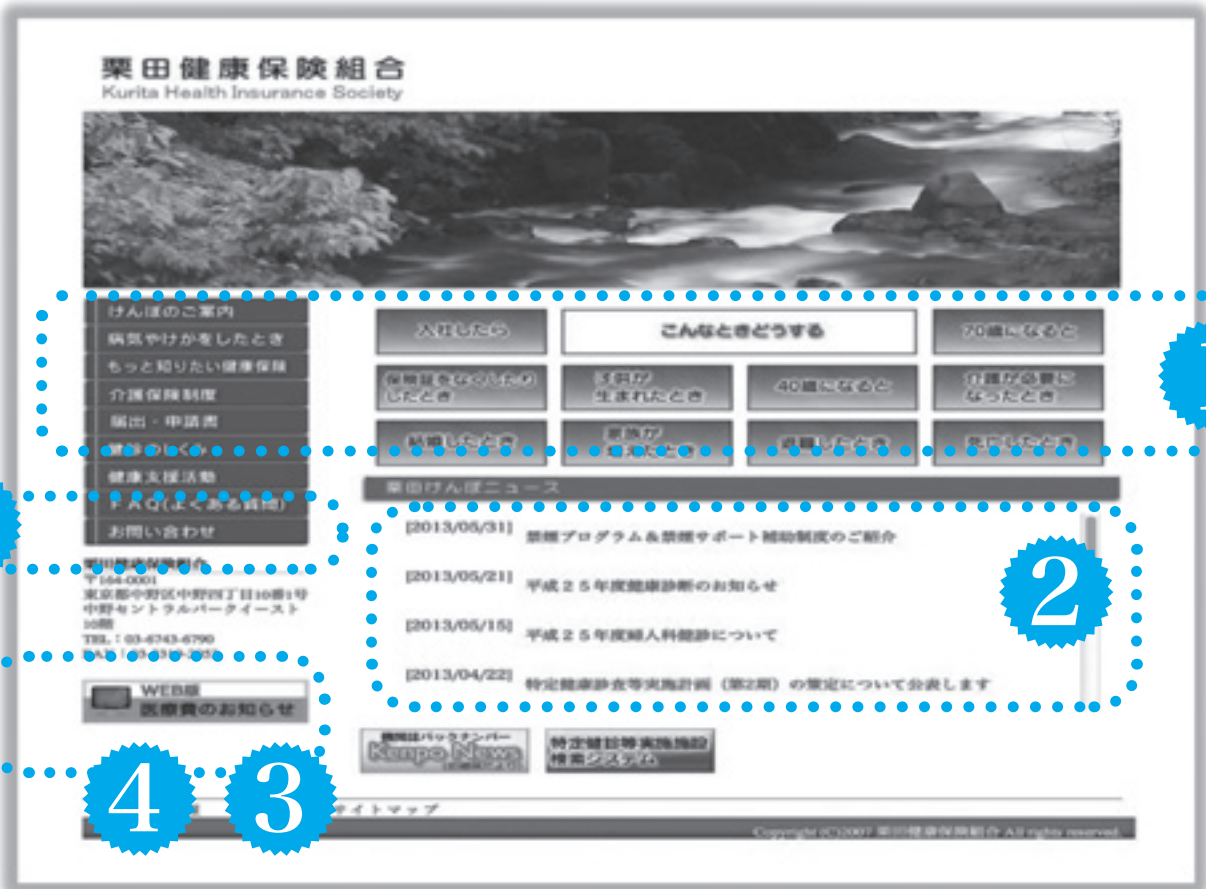
実は便利なサイトなんです。

実際の画面で活用術を紹介します。ご家族でご活用ください！

活用術 1

トップ画面には掲載情報が整理されています。

知りたいことや疑問点があったらこのトップ画面のバナーから入ってください。分かり易く説明しています。各種手続き、申請書はダウンロードできます。(医療関係申請書には記入例も掲載しています)



最新情報・健康情報 ・ニュースが確認できる

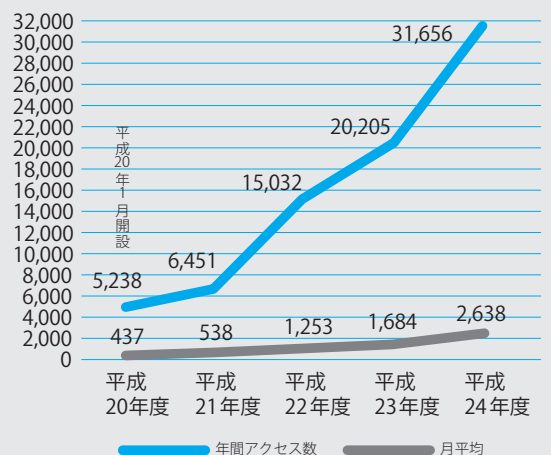
栗田健保ホームページの特徴はニュースの更新頻度が高く、月2～3回更新しています。

最新のニュース（健診のお知らせ・禁煙プログラムのご案内など）を発信すると共に健康啓発の記事『ヘルスアップニュース』も月1回発信しています。健康情報を色々知ることができます。

活用術 2

アクセス数の推移

ホームページのアクセス数が近年大きく伸び3万件/年を超えました。今後も、ご活用いただけるように内容を充実してまいります。



がんと向き合う



頼りになる相談窓口 がん相談支援センター

公的な支援制度を利用するためには、まず「どんな制度があるか」を知る必要があります。そのときに頼りになるのが地域のがん診療連携拠点病院に置かれている「がん相談支援センター」。がん専門相談員に治療や支援制度などについて相談できます。がん相談支援センターはその病院の患者や家族でなくても利用できます。ただし、相談員の人数が限られているため、できれば先に相談内容など

自分に合う

支援制度と働き方に たどり着くために

がんの治療は治療費が高額になることもあり、患者や家族は金銭的な不安も抱えることに。

さまざまな公的支援制度も制度の存在を知らなければ利用できません。利用できる支援制度にたどり着くために、信頼できる専門家の力を借りましょう。また、自分に合う働き方を見つけるには、医師や看護師のアドバイスが欠かせません。

を伝えて予約をするのがお勧めです。

どんなことに困っているかを準備なしで伝えるのは意外に難しいものです。事前に伝えたいことをまとめておきましょう。

また、近くにごん診療連携拠点病院がないときは、かかっている病院で「この病院には医療費の相談に乗ってくれる人はいますか」と尋ねてみましょう。医療相談室を紹介してもらえるかもしれません。

※病院によっては「がん相談支援室」など名前が異なる場合があります。



国立がん研究センター
がん対策情報センターでは
全国のがん相談支援センターを
ご案内しています。

web [がん情報サービス
ganjoho.jp](http://ganjoho.jp)
がん情報サービスセンター
☎ 0570-02-3410

監修/国立がん研究センター
がん対策情報センターがんバイバーシップ
支援研究部長 高橋 都

医療者から無理なく 働くためのアドバイスを

医師や看護師などの医療者は「医療」の専門家ではあっても、「医療費」の専門家ではありません。がんの治療は種類や進行具合によってたくさんの選択肢があるため、医療者でもはつきりと費用を伝えるのは難しいのです。金銭面と関連して医療者が答えられるのは、むしろ仕事のこと、つまり無理なく働くためのアドバイスです。治療中・治療後の自分に合った無理のない働き方について、医師や看護師に遠慮せずアドバイスを求

めてみましょう。

働き方を尋ねるときは、「働けますか」と漠然と聞くのではなく、できるだけ具体的に質問したほうが医療者も答えやすいものです。「営業で顧客を1日に5件、4時間ほど訪問する」など、時間や仕事の負荷について数字を交えて明確に伝えるとよいでしょう。医療者の側としては仕事内容がよくわからないと、つい「無理をしないで」と無難なアドバイスをしなくなってしまうものなのです。

がんと仕事に対する支援制度は個性が高く、まだまだ整っているとはいえません。しかし、国によりがん対策推進計画が定められ、がん患者の就労に対する問題に対応する方針が示されたこともあり、これから具体的に制度が整えられていくでしょう。

各種健診のお知らせ

申込期限月に集中します。
忘れないうちに
早めの申し込みを！

栗田健保では、栗田健保に加入の社員とご家族・任意継続の方の健康・病気の予防のために健診に力を入れております。詳細は5月に送付しました案内をご覧ください。

「早期発見・早期治療」すれば重症化を防ぎ、家族が健康で過ごせます。
一番幸せなことだと思いますか？



【35歳以上の】

家族・任意継続の方

被扶養者健診を受診し、自分の体を知ろう

社員の皆さまは会社の健康診断を受診しています。家族や任意継続の健康診断については、平成23年度から巡回レディース健診・施設型健診を開始し（40歳以上）、24年度は35歳以上に拡大実施しました。

本年度は、低料金でより多くの家族や任意継続の皆さまに受診していただきたいの思いより自己負担を5,000円から3,000円に変更し皆さまのご自宅に受診案内を送付しました。

昨年は対象者の約40%の方に受診いただきました。例年、申込期限月の12月に申込みが集中し予約が取れず受診期間内に受診できないこともあり、早めに申込みをし、日程を確保し余裕をもって受診しましょう。

【申込期限：12月31日】

注：40歳以上を対象とした特定健診は無料で受診できます。

女性社員の方

婦人科がん検診

（乳がん・子宮がん）で
早期発見・早期治療を

乳がん



早期発見の可能性が高くその段階で適切に治療すれば良好な経過が期待できます。

乳がんにかかる女性は、今では罹患率16人に1人といわれており、女性の癌では罹患率1位を占めます。

子宮がん

早期発見早期治療により、ほとんど治療が望めます。

近年では20代後半から30代に急増で、女性特有のがんでは乳がんに続き、2位を占めています。

子宮頸がんの原因となるHPV（ヒトパピローマウイルス）に感染してがんになるまで5～10年以上と言われます。

その間、細胞は少しずつ変化し、がん化していきます。定期的に検診を受けることでがんになる前の段階で診断することが可能です。また、早期がんのうちに発見して治療すれば、ほとんど治療が望めます。

【昨年度の受診状況】

- 受診率：平成24年度は対象者の23.6%の受診率
- 年代別：20代の受診者が対象者の12.4%と最も少ない
- 時期：平成24年度の申し込み状況は、11月に掲示板で再度ご案内した後、11月～12月の申込が多く、医療機関によっては予約がとれない方もおり、期間を延長しました。

乳がん・子宮がん、どちらも早期発見により治療を望めます。
年に一度は必ず受診してください。
特に20代の方の積極的な受診をお願いします。

【申込期限：11月30日】

（償還払いの場合は）
受診期限の12月まで



おおたわ史絵

〈内科医・作家〉

おおたわ ふみえ／東京都出身。東京女子医科大学を卒業後、
大学病院等の勤務を経て下町の開業医に。
障害者医療や山岳診療にも携わるかたわら、テレビ出演等で活躍。



体からの声を聴いて
自分の「ベスト」を見つけること。
それが健康を保つ秘訣です

photo/mandu nobuou text/yuzuru kurachi



健康もいつでも

健康を保つ秘訣は、ひと言で言うところ「自分の体の声を聴くこと」に尽きますね。今日は手が冷たいとか、首の後ろが張るとか、足のむくみが激しいとか、何を食べたい・飲みたいとか、日々の体の小さな訴えに対して敏感になることです。体から発せられる声にそのつど耳を傾ければ、深刻な病気のリスクは軽減されるはず。ぜひ意識してみてください。

ただし、健康を維持する方法は基本的に人それぞれ違うもの。だから、自分の健康にとって「ベスト」を早く見つけることが大切だと思います。私のベストは、とにかく寝ること。本当は9時間眠れると最高ですが、実際はあまりとれないですね。睡眠時間が足りないときは、移動中などの空き時間で15分でも眠るようにしています。それから太陽の光を浴びることも私のベストのひとつ。晴れている日は意識して散歩に出かけます。

唯一の趣味であるモダンダンスと愛犬の存在も、私にとっては大きいです。ダンスで体を動かし、愛犬とコミュニケーションをとると体と心が満たされます。

いまは医師の仕事だけでなく、テレビやラジオに出たり、講演をしたり、夏の山小屋でボランティア診療を行ったり、いろいろやっています。これはすべて自分の健康に意味のある活動だと思っています。結局、バランスがとれているんでしょね。

事務局からのお知らせ

高額療養費を自動給付化します。(領収書が必要です)

病院・歯医者・薬局で一定の医療費がかかった場合、栗田健保から2つの給付金を給付しています。①「付加金」は給与へ自動給付 ②「高額療養費」は栗田健保から対象者に通知後申請いただき、指定口座へ振込していましたが、平成25年10月より高額療養費についても申請制を廃止し、付加金同様給与口座への振込に変更します。また、高額療養費に関しては「領収書」の確認が必要になりますので健保から依頼がありましたら期限(月末)までに領収書のコピーを送付ください(領収書がないと給付ができません)。

また、給付金情報等は栗田健保 HP内「web版 医療費通知」でご確認ください(P6参照)。

付加金 【栗田健保独自給付】 給与へ自動給付
高額療養費【法で定められた給付】申請制 → 給与へ自動給付

※自動給付することにより「申請書記入手間」「申請漏れ」がなくなります



保険証の返却にご協力ください。

(不正行為が判明したら請求させていただきます)

栗田健保の資格喪失後に栗田健保の保険証を使用して医療機関を受診したことが判明した場合は、栗田健保負担分の7割(8割)を請求させていただきます。

栗田健保の資格を喪失したときは、5日以内に必ず会社を經由して 栗田健保へ喪失の手続きと「保険証の返却」をし、資格を喪失した後は新加入先の保険証を医療機関に提示し、変更した旨を伝えてください。

インフルエンザ予防接種の補助制度を実施します。

10月1日から、平成25年度インフルエンザ予防接種補助制度を実施します。

業務委託している東振協が契約した全国約2,700の医療機関及び東振協が設置する会場と会社で実施する集団予防接種(25年度から被扶養者も対象)を受診した場合に一人年1回、1,500円の補助が受けられます。

詳細は栗田健保ホームページ(<http://www.kuritakenpo.or.jp/>) 栗田けんぽニュースをご覧ください。契約医療機関・申し込み方法等掲載しています。

インフルエンザ予防接種補助を開始した昨年度の実施結果でも医療費の増加抑制が確認できており、予防効果がありました。是非積極的にご利用いただき、予防にお役立てください。

里いもの
納豆みそ
和え

納豆
の一品



●作り方

- ①里いものは皮をむいて一口大の乱切りにし、塩でもみ、ぬめりを洗い流す。かぶるくらいの水を加えて軟らかくなるまでゆで、ざるにあげて水気をきる。
- ②納豆は細かくたたき、みそ、みりんを混ぜる。①の里いもを加え、混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、小口切りにした万能ねぎをかける。

●材料（2人分）

里いも ……300g みりん…小さじ1
納豆 ……1パック 万能ねぎ ……20g
みそ ……大さじ1

納豆の作り方
蒸した大豆に納豆菌をふりかけ、菌が増殖しやすい温度（35℃、40℃）、適度な湿度の環境下で発酵させたあと、冷蔵して熟成させます。

活用法
ごはんや冷たいそばにそのままのせて食べるだけではなく、和え物、炒め物、チャーハンなどの具材としてもよく合います。特有のおいしさやネバネバした食感が気になる人は、しっかりと火を通せば和らぐでしょう。また、里いもや山いも、オクラなどのネバネバ食品と組み合わせるのもお勧めです。



賞味期限内に使いきれない納豆は、冷凍庫で保存を。納豆を刻んで使いたいときは一度冷凍してから行くと、粘りが出にくく刻みやすくなります。

納豆

栄養満点のネバネバ発酵食品



独特の風味とネバネバ感がある「納豆」は日本ならではの大豆の発酵食品。低カロリーで多くの栄養素が含まれることからヘルシーフードとしても人気が定着しています。新米のほかはかごはんのにのせて食べるのも美味ですが、少し目先を変えた納豆レシピをご紹介します。

ピリ辛中華味の
香ばしい炒め物！

ひき肉入り
納豆と
チンゲン菜の
豆板醤炒め



●作り方

- ①チンゲン菜は大ききざく切りにし、赤パプリカは細めに切る。にんにくと長ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油半量を入れて熱し、チンゲン菜と赤パプリカを炒め、塩・こしょうをしていったん取り出す。
- ③②のあとのフライパンに残りのごま油を加え、豚ひき肉を炒める。にんにく、長ねぎ、豆板醤を加えてさらに炒め、香りが出てきたら、納豆、酒、②の野菜、しょうゆを順に加え、炒め合わせる。

●材料（2人分）

チンゲン菜 …… 2株
赤パプリカ …… 1/4個
にんにく …… 1/2片
長ねぎ …… 1/5本
ごま油 …… 大さじ1
塩・こしょう …… 各少々
豚ひき肉 …… 100g
豆板醤 …… 小さじ1/2
納豆 …… 2パック
酒 …… 大さじ1
しょうゆ …… 小さじ2