

プードル  
〇〇 (7歳)



## 我が家の



My Favorite Pet

ジョンソンコントロールズ株式会社 穴澤義康さん

ミニチュアダックス  
さくらとマロン (12歳)  
ミニチュアシュナウザー  
類 (2歳)  
ジャックラッセルテリア  
つくし (1歳)

色々和訳あり縁あって家族となりました。今は、一昨年末に保護犬ロコプードルを迎えワンコ5匹となりました。



## けんぽだより春号「表紙写真」「我が家のペット自慢」募集!

締切 平成28年3月4日(金)

送り先 横河電機健康保険組合

〇ケーソシ M76-2

発表 けんぽだよりNO.117掲載

住所 〒180-8750

担当 武田

賞品 採用の方には、粗品贈呈

東京都武蔵野市中町2-9-32

外線 0422-52-5521  
横河電機株式会社  
内線731-36475

応募規定 ①表紙写真…スナップ写真で結構です。②ペット自慢…スナップ写真数点とプロフィール、コメント。会社名(職場)、氏名、電話番号を明記の上、送付をお願いします。(写真の裏にも記入してください)

家族団らん  
家族旅行  
春らしい風景  
などの写真



食物繊維が豊富なひじきを使った  
高血圧予防のためのヘルシーメニュー

## ひじき入り豆腐ハンバーグ

COOKING  
DATA

エネルギー  
1人あたり  
351kcal

塩分  
2.1g



### ●材料(2人分)

絹豆腐……………1丁(350g)  
芽ひじき(乾燥)……………5g  
鶏ひき肉……………200g  
〔A〕塩……………ひとつまみ  
〔A〕小麦粉……………大さじ1  
〔A〕しょうゆ……………大さじ1  
〔B〕みりん……………大さじ1/2  
〔B〕酢……………大さじ1/2  
大根おろし……………適量  
大葉……………2枚  
細ねぎ……………適量

付け合わせ さつま芋……………100g  
ブロッコリー……………60g  
プチトマト……………4個

### ●作り方

- ①豆腐はしっかり水切りし、芽ひじきは水で戻してから水気を切っておき、大根はおろしておく。
- ②ボウルに①の豆腐とひじきと鶏ひき肉と〔A〕を入れて手でよく混ぜて小判形に丸める。
- ③熱したフライパンに油(分量外)を少々入れ、②を入れて中火で約5分焼く。焼き色がついたらひっくり返し、両面に焼き色がついたらフタをしてさらに約4~5分焼く。
- ④仕上げに合わせておいた〔B〕を加えてハンバーグにからめ、器に盛りつけたら大葉と大根おろしをのせて刻んだ細ねぎを散らし、茹でたさつまいもとブロッコリーとプチトマトを添える。

料理: 今別府靖子 撮影: 今別府銀行

### ●豆腐の水切り方法

豆腐を清潔なふきんやキッチンペーパーなどに包み、均一に重みがかかるような重しをして少し傾けた台にのせて30分以上おく。急ぐ場合は、豆腐をクッキングペーパーなどで包み、耐熱皿にのせ電子レンジ(500W)で約2分加熱してそのまま冷ます。