

頭載せ芸が得意です！



## 我が家の



## 自慢

My Favorite Pet

キーサイト・テクノロジー  
インターナショナル合同会社

武田 亮さん  
佳苗さん



柴犬  
信玄 (4歳) ♂



ベタベタすり寄ってこないクールな性格ですが、雷と花火をすごく怖がります。毎日の散歩で、季節の移り変わりを肌で感じるようになりました。

## けんぽだより春号「表紙写真」「我が家のペット自慢」募集！

- |             |  |                 |            |               |              |
|-------------|--|-----------------|------------|---------------|--------------|
| <b>締切</b>   | 平成29年3月3日(金)   | <b>送り先</b>      | 横河電機健康保険組合 | <b>ロケーション</b> | M76-2        |
| <b>発表</b>   | けんぽだよりNO.121掲載   | <b>住所</b>       | 〒180-8750  | <b>担当</b>     | 武田           |
| <b>賞品</b>   | 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 |
| <b>応募規定</b> | 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、送付お願いします。(写真の裏にも記入してください) |                 |            |               |              |

家族旅行  
家族団らん  
春らしい風景  
などの写真



## 横河電機健康保険組合の加入事業所の動き

- ・事業所名の変更：ジョンソンコントロールズオートモーティブジャパン合同会社は、10月14日付けでアディエント合同会社へ事業所名が変更されました。
- ・組合加入事業所数：24事業所(12月末現在)

おすすめ  
Healthy Cooking

## たらと根菜のキムチ鍋

COOKING DATA

エネルギー  
1人あたり  
224kcal

塩分  
2.2g

調理時間  
25分



料理制作：管理栄養士 宗像伸子

### ●材料(2人分)

生たら……………160g(2切れ)	長ネギ……………60g
生揚げ……………120g(2/3枚)	キムチ……………100g
大根……………150g	鶏ガラスープの素
ニンジン……………40g	……………1g(小さじ1/4)
レンコン……………40g	水……………400g(2カップ)
シメジ……………30g	しょうゆ……………8g(小さじ1と1/3)

### ●作り方

- ①たらは1人2切れになるように切る。
- ②生揚げは湯通しして縦半分に切り、1cm厚さに切る。
- ③大根、ニンジン、レンコンはちょう切りにする。シメジは小房に分け、長ネギは斜めに切る。
- ④鍋に鶏ガラスープの素、水、⑤を入れて火にかけ、煮立ったらアクを除いて火を弱め、ざく切りにしたキムチを入れて3~4分煮込み、しょうゆ、①、②を加えて静かに煮る。

### ●料理メモ

唐辛子は冷え性や食欲不振の解消に、長ネギは風邪予防や疲労回復に効果があります。