

NEW SERIES

我が家のペット自慢はじめました

横河ヒューマン・クリエイト株式会社

加藤 美也子 さん

おでこに横河マーク!?

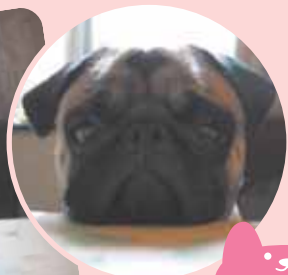
ぷー助は愛嬌たっぷり、かなりの癒し犬です。

小さい頃は無かったのにいつの間にかおでこに横河マークがありました!!

現在 2 歳 9 か月です。



ぷー助



けんぽだより春号 表紙写真 我が家のペット自慢 募集!

家族旅行
家族団らん
春らしい風景
などの写真



締切発表 平成 21 年 3 月 5 日 (木)
①表紙写真 } けんぽだより NO.89 掲載
②ペット自慢 }
賞品 採用の方には、粗品贈呈
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)

送り先住所 横河電機健康保険組合
〒180-8750
東京都武蔵野市中町2-9-32
M76-2
ロケーション担当 武田 外線 0422-52-5521
横河電機株式会社
内線 731-26475



おすすめ Healthy Cooking

生たらのかぶら蒸し

管理栄養士
宗像 伸子



エネルギー1人分 **91kcal** 塩分 **1.1g**

たらは淡白でくせのない味なので、どんな料理にも向きますし、低脂質・低エネルギーなので、メタボを気にする方におすすめの魚です。今回はかぶら蒸しにして、油を使わずにおいしく仕上げました。同じ食材でも、“炒める”“揚げる”よりも“蒸す”“ゆでる”調理法の方が、カロリーダウンできます。

材料(2人分)

まだら……………2切れ	ぎんなん……………4粒	食塩……………少々
食塩……………少々	にんじん……………10g	しょうゆ……………少々
酒……………小さじ1	かぶ……………120g	片栗粉……………小さじ2/3
ゆりね……………20g	卵白……………1/3個分	糸みつば……………少々
きくらげ……………少々	だし……………大さじ4	おろししょうが……………適宜

作り方

- ゆりねは一片ずつ洗い、大きいものは切る。きくらげは水で戻して細く切る。ぎんなんは薄皮をとって薄く切る。にんじんは型で抜き、ゆでる。
- かぶはすりおろし、軽く水気を切って卵白を加える。
- たらは骨をとり、パット(蒸し器に入る大きさのもの)に並べて、塩、酒をかける。
- ②のかぶに①を入れて混ぜ、③のたらの上のにせる。
- 蒸気の上上がった蒸し器に④を入れて中火で10分蒸す。みつばをのせる。
- だし、塩、しょうゆを温めて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 器に⑤を盛り、⑥をかけ、おろししょうがを添える。

