

お願い

現住所が変更になりましたら 健保組合に届出を!!

健保組合では、被保険者と被扶養者(本人・家族)全員の住所管理をおこなっています。
現住所が変更になりましたら、必ず「健康保険住所変更届」(健保HP掲載各種届出・申請書類)を事業主(会社)経由で健保組合へ提出願います。

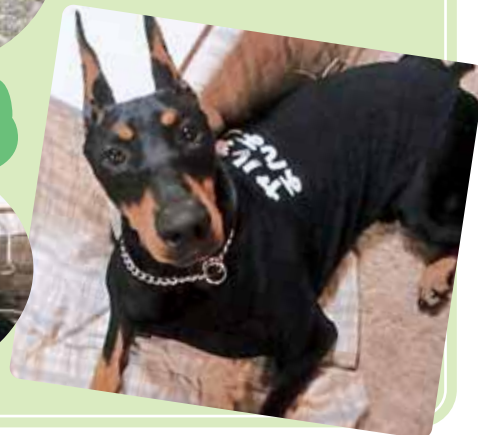
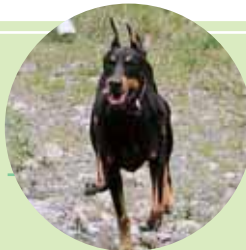


我が家のペット自慢

わんわん

横河マニファクチャリング株式会社

山田 春之さん



我が家の自慢息子?ドーベルマンアポロ君、1歳9か月です。
ドーベルマンと言えば皆さんは、どんなイメージをお持ちですか?
風貌から怖い、危険、どう猛と思いませんか?いえいえ!
風貌からは想像できないほど実際はすごく甘えん坊で、
何ら一般の家庭犬と変わりはありません。
ただし、まだまだやんちゃな盛りですので、毎日アポロの世話で大変な毎日ですが、我が家の宝と思って大事に育てていきます。
ドーベルマンアポロ君をヨロシク!

家族旅行
家族団らん
夏らしい風景
などの写真

けんぽだより夏号 表紙写真 & 我が家のペット自慢 募集!



締切表 平成22年6月25日(金)
①表紙写真 } けんぽだよりNO.94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、送付お願いします。
(写真の裏にも記入してください)

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

おすすめ Healthy Cooking



あさりと野菜のピリ辛いため

野菜をさっと炒め、あさりを加えてふたをするだけ。
香りよく、食欲を誘います。

材料(4人分)

あさり(殻つき)..... 500g
にんにくの芽..... 2束(約200g)
かぶ..... 3個(300g)
しょうが..... 1かけ(10g)
赤とうがらし..... 1本
ごま油..... 大さじ1
紹興酒(または酒)..... 大さじ2

作り方

- あさはり砂抜きします。あさをボールに入れ、海水程度の塩水(水カップ1に対して塩小さじ1の割合)をひたすくらいそそぎ、2~3時間つけます。
- 殻をこすり合わせるようにして汚れを落とし、水で洗い流して水気をよくきります。
- にんにくの芽は、茎のかたい部分を切り落とし、3cm長さに切ります。かぶは、葉を切り落として皮をむき、1個を8等分に切ります。しょうがは、皮をこそげて薄切りにします。赤とうがらしは種をとり、小口切りにします。
- フライパンに油を熱し、しょうが、赤とうがらしを弱火でいためます。香りが出たら、にんにくの芽、かぶを加えていためます。油が全体になじんだら、あさを加え、ひと混ぜします。
- 紹興酒を加えてふたをし、蒸し煮にします。あさりの殻が開いたら、火を止めます。

調理時間 **20分** (砂抜き時間を除く) エネルギー1人分 **74kcal**

たっぷり入った「あさり」のうまみと塩分で、味つけいらずの一品です。あさはり旬なので、ぜひ殻付きのものを。砂抜きをして売られているものでも、30分ほど塩水につけてから使うと安心です。

撮影:大井一範 料理:ベターホームのお料理教室