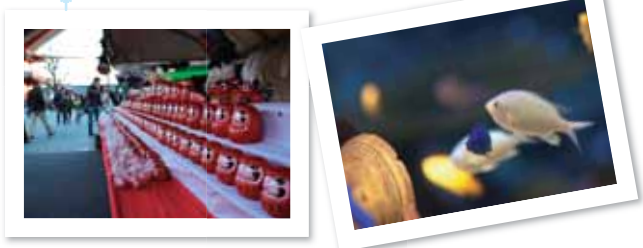


けんぽだより冬号  
**表紙写真**  
**我が家のペット自慢**  
**募集!**



**横河電機健康保険組合  
 の加入事業所の動き**

■事業所の加入  
 ・横河医療ソリューションズ株式会社は9月1日付けで横河電機健康保険組合の加入事業所となりました。

■組合加入事業所数  
 ・23事業所  
 (9月末現在)

<b>締切</b>	平成22年12月3日(金)	<b>送り先</b>	横河電機健康保険組合
<b>発表</b>	けんぽだよりNo.96掲載	<b>住所</b>	〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32
<b>賞品</b>	採用の方には、粗品贈呈	<b>ロケーション</b>	M76-2
<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)	<b>担当</b>	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

野菜たっぷりの、ヘルシーなつくね。  
 れんこんの食感がアクセントに!  
**れんこんつくねの蒸しもの**

COOKING DATA	エネルギー 235kcal	調理時間 20分
--------------	------------------	-------------



- 材料(2人分)
- れんこん ..... 180g ○
  - 干しいたけ(もどす) ..... 1個 ○
  - 豚ひき肉 ..... 100g ○
  - たまねぎ(みじん切り) ..... 20g ○
  - 卵 ..... 1/2個 ○
  - ①かたくり粉 ..... 大さじ1 ○
  - 塩 ..... 小さじ1/8 ○
  - しょうゆ ..... 小さじ1/2 ○
  - ごま油 ..... 小さじ1/2 ○
  - こしょう ..... 少々 ○
  - かたくり粉 ..... 大さじ1/2 ○
  - はくさい ..... 2枚(150g) ○
  - しょうゆ ..... 適量 ○
  - 練りがらし ..... 適量 ○

- 作り方
- ①れんこんは、3mm厚さの輪切り(太いときは半月切り)を8枚とり、水につけます。残りはみじん切りにします。
  - ②はくさいは5~6cm長さに切ります。
  - ③はくさいのかたいところは皿にのせ、塩少々(材料外)をふって、ラップをかけて電子レンジで1~2分加熱します。
  - ④干しいたけはみじん切りにし、れんこんのみじん切り、①を混ぜて、8等分します。
  - ⑤輪切りのれんこんの水気をふき、片面にかたくり粉大さじ1/2をつけ、④のをせます。
  - ⑥③の上に⑤を並べ、はくさいの葉をかぶせて、ラップをかけます。電子レンジで6~7分加熱します。からしとしょうゆを添えます。

●食材メモ  
 はくさいも一緒に食べます。れんこんは、つくねのをのせるので、直径5~6cmくらいのがおすすめ。切り口が空気にふれると黒くなってしまうので、切ったら水につけます。はくさいをかぶせて加熱することで、電子レンジでもやわらかく仕上がります。

撮影：対馬 一次 料理：ベターホームのお料理教室