



【コーギー】

心愛 (ココア)

♀ 2010年
9月13日生まれ

横河フィールドエンジニアリングサービス株式会社
土屋 隆司さん

2009年8月に先代のコーギーに旅立たれ、極度のペットロス症候群に陥っていた私たち家族を、無邪気な可愛さと愛らしい眠差して救ってくれたのが、2代目のコーギー心愛(ココア)です。2010年9月13日生まれの子。心愛は感情表現が豊かでオンとオフの切り替えが激しく、気分や体調の良し悪しが手に取るように判ります。また、とてもフレンドリーで、相手が犬か人間であればすぐにお腹を見せて仲良くしようと誘います。



けんぽだより冬号「表紙写真」「我が家のペット自慢」募集!

締切 平成24年12月3日(月)

送り先 横河電機健康保険組合

☎️ M76-2

発表 けんぽだよりNO.104掲載

住所 〒180-8750

担当 武田 外線0422-52-5521

賞品 採用の方には、粗品贈呈

東京都武蔵野市中町2-9-32

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
冬の風景
などの写真

おすすめ

Healthy
Cooking

根菜ときこのでボリュームアップ。食欲の秋にピッタリです。

牛肉ときこのうま煮かけごはん

COOKING
DATA

エネルギー
1人あたり
592kcal

調理時間
30分



●作り方

- ①牛肉は一口大に切る。
- ②ごぼうは皮をこそげて斜めに薄く切り、水にしばらく入れて水気をきる。れんこんは皮をむいて薄いいちょう切りにする。にんじんは短冊に切る。
- ③しめじは小房に分け、エリンギは4cm長さに切り、縦半分にして薄く切る。
- ④さやいんげんは茹でて斜めに切る。
- ⑤フライパンに油をあたため、しょうがのみじん切り、①を炒め、肉の色が変わったら②を入れて炒める。
- ⑥③を加えて炒め、だしを入れ、みりん、しょうゆで調味し、3～4分煮て④を加え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器にご飯を盛り、⑥をかける。



●材料(2人分)

ごはん……………400g	さやいんげん……20g(4本)
牛もも肉薄切り……140g	しょうが……………少々
ごぼう……………40g(1/4本)	油……………8g(小さじ2)
れんこん……………40g	だし……………1カップ
エリンギ……………40g	みりん……………大さじ1
しめじ……………40g(1/2パック)	しょうゆ……………大さじ1強
にんじん……………40g(1/4本)	片栗粉……………2g(小さじ2/3)

料理制作: 管理栄養士 宗像 伸子

7プラス 1品 えのきのすまし汁



●材料(2人分)

えのきたけ……………1袋(100g)
絹ごし豆腐……………1/4丁(75g)
スプラウト……………5g*
だし……………300ml
しょうゆ……………小さじ1
塩……………小さじ1/6
かたくり粉……………大さじ1/2
水……………大さじ1
七味とうがらし……………少々

*スプラウトの代わりに、きんだ万能ねぎでも

●作り方

- ①えのきは根元を落とし、1cm長さに切ります。スプラウトは根元を落とします。
- ②鍋にだしとえのきを入れ、火にかけます。煮立ったら、とうふを手でくずしながら加えます。
- ③再び煮立ったら、しょうゆ、塩で調味します。水ときかたくり粉でとろみをつけます。
- ④碗に盛り、スプラウトと七味を散らします。

撮影: 大井 一範

料理: ベターホームのお料理教室